Braun Ernährungsratgeber für Ihr Baby
Guide Braun de nutrition pour bébé
Braun handleiding voor babyvoeding

Braun Ernährungsratgeber für Ihr Baby
Guide Braun de nutrition pour bébé
Braun handleiding voor babyvoeding

Inhalt/Table des matière/Inhoud

Deutsch

Einführung S 3

Reine Milch-ernährung S 6
(von der Geburt bis etwa 6 Monate)

Erste Geschmacks-richtung S 7
(ab etwa 6 Monaten bis 7 Monate)

Nächste Schritte S 10
(ab etwa 7 Monaten bis 9 Monate)

Größere Wagnisse S 12
(ab etwa 9 Monaten bis 12 Monate)

Kleinkinder S 15
(ab etwa 13 Monaten bis 23 Monate

Vorschulalter und danach S 18
(ab etwa 24 Monaten)

Français

Introduction p 22

Cure de lait p 25
(de la naissance jusqu'à 6 mois environ)

Premières saveurs p 26
(de 6 à 7 mois environ)

Prochaines étapes p 29
(de 7 à 9 mois environ)

Devenir plus aventureux p 31
(de 9 à 12 mois environ)

Les jeunes enfants p 34
(de 13 à 23 mois environ)

Enfant d'âge préscolaire et plus p 37
(à partir de 24 mois)

Dutch

Inleiding p 41

Melkdieet p 44
(van de geboorte tot ongeveer 6 maanden)

Eerste smaken p 46
(van ongeveer 6 tot 7 maanden)

Volgende stappen p 48
(van ongeveer 7 tot 9 maanden)

Een beetje avontuurlijker p 50
(van ongeveer 9 tot 12 maanden)

Hummeltjes p 53
(van ongeveer 13 tot 23 maanden)

Peuters en daarna p 56
(vanaf ongeveer 24 maanden)

Marion Noble
Kinderernährungsberaterin

Marion Noble ist eine Fachberaterin für Kinderernährung am Great Ormond Street Kinderkrankenhaus in London und verfügt über mehr als 30 Jahre Berufserfahrung. Im Laufe der Jahre hat Marion unzähligen Eltern mit fachgerechter Beratung bei der Ernährung ihrer Kinder geholfen. Nun hat sie uns ihre Kompetenz bei der Erstellung des Braun Ernährungsratgebers für Ihr Baby zur Verfügung gestellt. Marion ist Mitglied der Pädiatrischen Gruppe im britischen ernährungswissenschaftlichen Verband British Dietetic Association und hat verschiedene klinische Publikationen über die Ernährung von Babys und Kleinkindern geschrieben.

Willkommen

Alle Eltern möchten das Beste für ihr Baby, insbesondere wenn es darum geht, ihm einen gesunden Start ins Leben zu geben. Aber woran soll man sich in der Masse an verfügbaren Informationen orientieren? Mit einer so langjährigen Erfahrung in der Unterstützung der Mütter beim Zubereiten gesunder Nahrung für die Familie ist Braun in der idealen Position, um einfachen, praktischen Rat zu geben.

In diesem Ratgeber werden die verschiedenen Ernährungsphasen umrissen, und es wird gezeigt, welche Nahrungsmittel darin enthalten sein sollten. Damit soll das Thema Ernährung so einfach und angenehm wie möglich werden und möglichst viel Spaß machen. Er beinhaltet Experten-Tipps und -Ratschläge wie Sie dafür sorgen können, dass Ihr Baby bei der Umstellung von reiner Milchernährung auf die erste feste Nahrung und darüber hinaus glücklich und gesund bleibt.

Ebenfalls finden Sie darin praktische Übersichtstabellen, in denen Sie auf einen Blick sehen können, welche wichtigen Nährstoffe Ihr Baby für eine gesunde Entwicklung braucht und in welchen alltäglichen Lebensmitteln diese vorkommen. Schließlich beinhaltet dieser Ratgeber 20 einfache Rezepte zum Ausprobieren. Wenn Sie ihn zu Ende gelesen haben, können Sie im Internet weitere Informationen sowie Dutzende Rezepte abrufen und sich weitere Unterstützung holen, um leckeres und gesundes Essen zu einer Lebensart für Ihre ganze Familie zu machen.

Marion Noble

www.braun.com/babynutritioncenter

Die Ernährungsphasen

1	**Reine Milchernährung** Von der Geburt bis etwa 6 Monate	Von der Geburt bis zum Alter von etwa 6 Monaten bekommt Ihr Baby alle Nährstoffe, die es braucht, mit der Muttermilch oder mit Säuglingsmilch
2	**Erste Babynahrung** Ab etwa 6 Monaten bis 7 Monate	Die gewohnte Milch für das Baby plus ein paar einfache, weiche Pürees aus einer oder zwei Frucht- oder Gemüsesorten, Babyreis und Linsen
3	**Nächste Schritte** Ab etwa 7 Monaten bis 9 Monate	Die gewohnte Milch für das Baby plus Frucht-, Gemüse- und Reispürees, dazu gut püriertes Fleisch, Hülsenfrüchte, weichgekochte Nudeln, Frischkäse und weiche Häppchen zum Essen aus der Hand
4	**Größere Wagnisse** Ab etwa 9 Monaten bis 12 Monate	Weniger Milch, dickere Pürees, mehr zerkleinerte Nahrungsmittel, Käse und Eier, Fingerfood wie zerkleinerte weiche Früchte und Gemüse, geröstetes Brot mit Dips, weiche Sandwiches
5	**Kleinkinder** Ab etwa 13 Monaten bis 23 Monate	Weitere Ausweitung der Ernährung auf viele Familiengerichte
6	**Vorschulalter und danach** Ab 24 Monaten	Einnahme von Familiengerichten

„Das Pürieren von Nahrung ist eine tolle Möglichkeit, mit dem Füttern Ihres Babys zu beginnen“

Bitte beachten Sie: Die Rezepte in dieser Broschüre wurden mit äußerster Sorgfalt ausgesucht, aber im Zweifel – insbesondere bei bekannten oder vermuteten Allergien – sollten Sie immer mit Ihrem Kinderarzt oder Hausarzt Rücksprache halten. Genaue Angaben zu Mengen und Verarbeitungszeiten finden Sie in der Bedienungsanleitung Ihres Handprozessors.

Selbstgekochtes Essen: das Beste für Ihr Baby, ein lohnendes Erlebnis für Sie

Das Essen selbst zu kochen, ist die beste Möglichkeit sicherzustellen, dass unsere Kleinen die beste Ernährung kriegen. Nämlich vitaminreiches frisches Obst und Gemüse ohne Farbstoffe, künstliche Aromen oder Zusätze, die so ein kleiner Bauch einfach nicht braucht.

Wenn Sie aus den Zutaten Ihrer Wahl leckere, frisch zubereitete Mahlzeiten kochen, helfen Sie Ihrem Baby auch dabei, sich gesunde Essgewohnheiten anzueignen und können ihm eine breite Vielfalt von Geschmacksrichtungen und Beschaffenheiten bieten. Und es ist so einfach! Mit dem Braun Multiquick Handprozessor können Sie die meisten Gerichte in wenigen Minuten zubereiten. Viele davon können direkt in größeren Mengen zubereitet und eingefroren werden, um sie später schnell und bequem zur Hand zu haben. Und manche werden sogar der ganzen Familie schmecken – ungeachtet des Alters.

Doch das ist noch nicht alles: Mit selbstgekochtem Essen können Sie tatsächlich Geld sparen, besonders wenn sie große Portionen kochen und einen Teil davon einfrieren. Aber wo fängt man an? In diesem Prospekt erhalten Sie eine Reihe von Vorschlägen; noch viel mehr finden Sie außerdem auf unserer Website ... und wenn Sie erst einmal wissen, was Ihr Baby gesund und glücklich macht, können Sie sogar selbst experimentieren. können Sie sogar selbst experimentieren.

www.braun.com/babynutritioncenter
www.pampers.com

„Fütterlöffel, mit denen Babys die Nahrung mit den Lippen aufnehmen können, sind eine gute Idee – junge Babys können nicht Ihre Zungen benutzen, um feste Nahrung aufzulecken“

Was benötige ich, um schnell nahrhaftes Essen für mein Baby oder Kleinkind zuzubereiten?

Die meisten Eltern kaufen von Zeit zu Zeit fertige Babynahrung. Wenn Sie aber sicher sein wollen, dass das Essen nahrhaft und lecker ist, gibt es keine bessere Möglichkeit als es aus frischen Zutaten selbst zuzubereiten. Allerdings konkurrieren viele andere Aufgaben um Ihre Zeit, vom Haushalt bis zur Betreuung Ihres Kindes. Hier hilft Ihnen der Braun Multiquick Handprozessor, mit dem Sie Essen für Ihr Baby oder Kleinkind schnell und einfach pürieren und zerkleinern können – und hinterher viel weniger Reinigungsaufwand haben.

Geräte, die Sie zur Zubereitung von Nahrung für Ihr Baby oder Kleinkind benötigen:

– Braun Multiquick Handprozessor mit Zerkleinerer-Aufsatz
– Frischhalteboxen zum Einfrieren
– Schüsseln zum Zubereiten der Nahrung

Andere Hilfsmittel, die Sie zum Füttern brauchen:

– Ein Babystuhl
– Platzdeckchen
– Baby-Fütterlöffel
– Schüsseln zum Servieren (mit Saugnäpfen, damit sie nicht auf den Boden fallen können)
– Lätzchen

Phase: ❶❷❸❹❺❻ Reine Milchernährung (von der Geburt bis etwa 6 Monate)

Egal, ob Sie sich für das Stillen entscheiden, Säuglingsmilch kaufen oder beides kombinieren – Milch gibt Ihrem Baby alle Nährstoffe, die es braucht, bis es ungefähr 6 Monate alt ist. Muttermilch ist kostenlos, natürlich und passt sich an die sich wandelnden Ernährungsbedürfnisse Ihres wachsenden Babys an. Sie trägt auch dazu bei, Ihr Baby vor Infektionen zu schützen, weil die Antikörper der Mutter in die Milch übergehen. Und sie bedeutet weniger Aufwand, weil Sie nicht so viel Zeit damit verbringen müssen, Fläschchen und andere Fütterhilfen zu sterilisieren. Darüber hinaus hilft das Stillen der Gebärmutter dabei, wieder auf normale Größe zu schrumpfen, und es verbrennt Kalorien, so dass Mütter nach der Geburt schneller wieder in Form kommen.

Einige Mütter haben jedoch Schwierigkeiten beim Stillen. Dies kann zum Beispiel daran liegen, dass sie nicht genug Milch produzieren, um ihr Baby zu sättigen. Bei solchen Problemen kann man sich Rat und Unterstützung bei zahlreichen Organisationen mit geschulten Stillberatern holen. Weitere Informationen und Internetadressen hierzu finden Sie auf unserer Website unter „Nützliche Kontaktadressen zum Thema Säuglingsernährung“. Andere möchten auch Papa einmal füttern lassen oder geben ihrem Baby einfach lieber ein Fläschchen. Ab einem Alter von etwa 6 Monaten werden Sie allmählich merken, dass Ihr Baby – egal, ob Sie stillen oder Säuglingsmilch verwenden – mehr als Milch braucht, um seinen Hunger zu stillen. Etwa zu dieser Zeit beginnt die Entwöhnung und die Umstellung auf feste Nahrung.

Woher weiß ich, wann ich mit der Entwöhnung beginnen soll?

Das Alter, ab dem Babys bereit sind, feste Nahrung zu sich zu nehmen, kann variieren. im Allgemeinen jedoch beginnt die Entwöhnung ab etwa 6 Monaten. Wenn Sie überlegen, die Entwöhnung bereits zu beginnen, bevor Ihr Baby 6 Monate alt ist, sollten Sie am besten vorher mit Ihrem Haus- oder Kinderarzt Rücksprache halten.

„Denken Sie daran, dass Ihr Baby neben der Festnahrung, die Sie ihm geben, nach wie vor die gleiche Menge Muttermilch bzw. Säuglingsmilch benötigt“

Einige Anzeichen dafür, dass Ihr Baby vielleicht schon bereit ist, erste Festnahrung zu sich zu nehmen:

- Es kann sich aufsetzen
- Es möchte kauen und steckt sich Gegenstände in den Mund
- Es kann die Arme ausstrecken und präzise greifen
- Es scheint selbst nach einigen Tagen erhöhter Milchdosis immer noch hungrig zu sein
- Es zeigt Interesse daran, wie andere Personen essen

Phase: ❶❷❸❹❺❻
Erste Geschmacks-richtungen (ab etwa 6 Monaten bis 7 Monate)

Wie macht man den Anfang?

Pürees sind die beste Möglichkeit, Ihr Baby an eine gemischte Ernährung heranzuführen. Diese sanften Mischungen aus Obst, Gemüse oder Babyreis (eine mit Vitaminen und Eisen angereicherte, nach Milch schmeckende Art von gemahlenem Reis) lassen sich mit Ihrem Braun Multiquick Handprozessor ganz einfach zubereiten. Machen Sie die Pürees am Anfang relativ flüssig und weich, indem Sie Ihren Braun Multiquick Handprozessor auf hohe Geschwindigkeit einstellen – Bananen sind ganz besonders dafür geeignet. Strecken Sie das Püree mit Wasser, Muttermilch oder Säuglingsmilch, um die richtige Konsistenz zu erreichen.

Sie sollten Obst vorher immer schälen und Stiele, Kerngehäuse und Kerne entfernen. Denken Sie auch daran, dass das meiste Obst und Gemüse vor dem Servieren gekocht werden muss, damit es weich wird. In diesen frühen Phasen können Sie es auch mit Linsen probieren, aber andere Hülsenfrüchte (etwa Erbsen, Kichererbsen und Bohnen) müssen sehr gründlich püriert werden, damit sie eine weiche Konsistenz bekommen. Daher empfiehlt es sich, diese nahrhaften Lebensmittel für die nächsten Stadien der Entwöhnung aufzuheben.

Wie viel, wie oft?
Beginnen Sie mit 1–2 Teelöffeln püriertem Obst oder Gemüse einmal am Tag. Wenn Ihr Baby gerne noch mehr haben würde, bieten Sie ihm zweimal am Tag feste Nahrung an.

Tipps zur Lagerung von Lebensmitteln:

– Verwenden Sie nur einen Gefrierschrank, der Nahrung innerhalb von 24 Stunden auf -18 °C einfrieren kann.
– Erhitzen Sie eingefrorene Nahrung wieder, bis sie kochend heiß ist. Lassen Sie sie dann abkühlen und prüfen Sie zunächst die Temperatur, bevor Sie sie Ihrem Baby servieren.
– Einmal aufgetautes Essen sollte nicht wieder eingefroren werden, außer bei aufgetautem rohen Essen, das danach gekocht wurde.
– Tiefgefrorene Babynahrung sollte innerhalb von zwei Monaten verwendet werden.
– Frieren Sie keine Bananen oder Avocados ein.

Selbstgemachtes Essen lagern
Am kosten- und zeitsparendsten ist es, Essen für Ihr Baby gleich in größeren Portionen zuzubereiten und es einzufrieren. In den frühen Phasen der Entwöhnung sind Eiswürfelformen mit passenden Deckeln die perfekten Behälter für portionsweise dosierte Obst- und Gemüsepürees. Mit wachsendem Appetit Ihres Babys können Sie sein Essen in größeren, gefrierbaren Behältern mit Deckel lagern.

Phase: ❶❷❸❹❺❻
Erste Geschmacks-richtungen (ab etwa 6 Monaten bis 7 Monate)

Zubereitung von Pürees
Mit der richtigen Ausrüstung ist es ein Leichtes, Pürees zuzubereiten. Zunächst sollte das Obst oder Gemüse geschält oder gewaschen und dann in Stücke geschnitten werden. Kochen oder backen Sie es gegebenenfalls, aber verzichten Sie darauf, Salz oder Zucker hinzuzugeben. Zerkleinern Sie es anschließend gründlich mit Ihrem Multiquick Handprozessor. Falls danach noch Kerne oder Fasern im Püree sind, drücken Sie es mit der Rückseite eines Löffels durch ein Sieb. Falls Sie mehr Flüssigkeit benötigen, geben Sie etwas von dem vitaminreichen Kochwasser oder die gewohnte Milch für Ihr Baby hinzu.

Möhren-Kartoffel-Püree
Ergibt 6 Portionen. Ergibt ca. 400 g
Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Zutaten
- 200 g Möhren, geschabt und in Würfel geschnitten
- 200 g Kartoffeln, geschält und in Würfel geschnitten

Zubereitung
Gemüse kochen oder dünsten, bis es weich ist; z. B. mit dem Braun Dampfkochtopf. Mit dem Braun Multiquick Handprozessor pürieren und die Sämigkeit mit einmal abgekochtem und wieder abgekühltem Wasser oder der gewohnten Milch für das Baby regulieren.

Spinat-Kartoffel-Püree
Ergibt 6–8 Portionen
Ergibt ca. 400 g
Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Zutaten
- 1 EL pflanzliches Öl
- 40 g Lauch, in Stücke geschnitten und mit Ihrem Braun Multiquick Zerkleinerer zerkleinert
- 1 Kartoffel (ca. 275 g), geschält und in Würfel geschnitten
- 175 ml Wasser
- 60 g frischer Babyspinat, gewaschen und mit entfernten Stielen

Zubereitung
Lauch in pflanzlichem Öl braten, bis er weich ist, dann kochen. Während der Lauch kocht, Kartoffel in Stücke schneiden und dann zum weichgekochten Lauch hinzugeben. Mit Wasser übergießen und zum Kochen bringen, dann abdecken und etwa 6 Minuten köcheln lassen. Spinat hinzugeben und 3 Minuten kochen. Gemisch abkühlen lassen und dann mit dem Braun Multiquick Handprozessor in der Pfanne pürieren.

Phase: ❶❷❸❹❺❻
Erste Geschmacks-richtungen (ab etwa 6 Monaten bis 7 Monate)

Apfel-Blaubeeren-Püree

Ergibt 4 Portionen
Ergibt ca. 100 g
Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

Zutaten

- 30 g Blaubeeren
- 1/2 kleiner reifer Apfel

Zubereitung

Apfel schälen und in kleine Stücke schneiden. Zusammen mit den Blaubeeren in einen Kochbecher geben und mit Ihrem Braun Multiquick Handprozessor fein zerkleinern, bis sich eine cremige Konsistenz einstellt.

Bananen-Apfel-Püree

Ergibt 4 Portionen
Ergibt ca. 250 g
Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

Zutaten

- 1 kleine reife Banane (ca. 100 g)
- 1 großer, sehr reifer Apfel (ca. 150 g), geschält und in Stücke geschnitten

Zubereitung

Banane schälen und in kleine Stücke schneiden. Banane und Apfel in einen Kochbecher geben und etwas Wasser oder Apfelsaft hinzugeben. Mit dem Braun Multiquick Handprozessor fein zerkleinern.

Phase: ❶❷❸❹❺❻ Nächste Schritte (ab etwa 7 Monaten bis 9 Monate)

Die meisten Babys gewöhnen sich innerhalb weniger Wochen nach Beginn der Entwöhnung an den Geschmack von einfachen Obst- und Gemüsepürees. Dann ist es Zeit für:

- Püriertes Fleisch oder Hühnerfleisch
- Reispürees, sehr weich gekochte Nudeln
- Milchprodukte der Vollfettstufe wie Frischkäse oder Joghurt und kleine Mengen Käse in Mahlzeiten

Ihr wachsendes Baby wird sich auch über Mahlzeiten freuen, die etwas mehr Kaugefühl bieten als die weichen Pürees, die Sie zu Beginn der Entwöhnung zubereitet haben. Verwenden Sie Ihren Braun Multiquick Handprozessor also, um Nahrungsmittel kürzer und weniger schnell zu pürieren, damit sich eine dickere, etwas bissfestere Konsistenz einstellt. Das Kauen von Nahrung hilft bei der Entwicklung der Mundmuskulatur, und dies wiederum kann für die Sprachentwicklung Ihres Babys hilfreich sein.

Muttermilch oder Säuglingsmilch bleibt zwar weiterhin ein wichtiger Bestandteil in der Ernährung eines jungen Babys, aber in dieser Phase nimmt auch die Menge an fester Nahrung zu, und es gibt drei Mahlzeiten am Tag.

Mittlerweile mögen die meisten Babys gut gekochte, weiche Nudeln. Pürierte Saucen sind auch besonders beliebt und harmonieren gut mit vielen anderen Gemüsesorten. Mit etwa 8 Monaten halten Babys gerne Essen in der Hand und lieben „Fingerfood“ wie Stücke von weichem Obst und gekochtem Gemüse. Gebratene Gemüsestücke sind besonders begehrt.

Denken Sie daran, dass die Kinder beim Essen permanent beaufsichtigt werden müssen, weil sie sich verschlucken könnten.

„Beginnen Sie nicht mit der Fütterung, wenn Sie es eilig haben. Ihr Baby weiß nicht, dass Sie keine Zeit haben und es schnell aufessen muss“

Muss es „Bio“ sein?
Einige Mütter ziehen es vor, Ihren Kindern nur Lebensmittel aus biologischem Anbau zu geben, andere mischen biologisch angebaute und herkömmliche Produkte. Es hängt davon ab, was Sie essen möchten und was Sie sich leisten können. Wie auch immer Sie sich entscheiden, es ist wichtig, dass Sie darauf achten, Obst und Gemüse gründlich zu waschen und in der Küche einen guten Hygienestandard zu sichern.

Phase: ❶❷❸❹❺❻
Nächste Schritte (ab etwa 7 Monaten bis 9 Monate)

Putenfleisch-Kartoffel-Püree
Ergibt 4 Portionen
Ergibt ca. 300 g
Zubereitungszeit: 5 Minuten

Zutaten
- 100 g Putenfleisch, gekocht und in kleine Würfel geschnitten
- 200 g gekochte Kartoffeln
- Wasser für die Verarbeitung

Zubereitung
Putenfleischwürfel und gekochte Kartoffeln in eine Pfanne geben und so viel Wasser hinzufügen, wie Sie für die Verarbeitung benötigen. Mit dem Braun Multiquick Handprozessor zerkleinern, bis ein feines Püree entsteht. Diesen Vorgang mit dem Rest Putenfleisch und Kartoffeln wiederholen.

Rindfleisch-Kartoffel-Möhren-Püree
Ergibt 8–10 Portionen
Ergibt ca. 450 g
Zubereitungszeit: 60 Minuten

Zutaten
- 250 g Rindfleisch zum Kochen, gewürfelt
- 2 TL Olivenöl
- 1 Frühlingszwiebel, zerkleinert
- 1 Möhre, geschabt und in ca. 5 cm lange Stücke zerkleinert
- 2 mittelgroße Kartoffeln, geschält und in Würfel geschnitten
- 250 ml Wasser

Zubereitung
Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, dann das Rindfleisch hinzugeben und 2–3 Minuten anbraten, bis es rundherum braun ist. Gemüse, Kartoffeln und Wasser hinzugeben, umrühren und zum Kochen bringen. Dann Hitze verringern, abdecken und etwa eine Stunde lang bei geringer Hitze köcheln lassen, bis Rindfleisch und Gemüse zart sind. Mit dem Braun Multiquick Handprozessor in der Pfanne pürieren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Blumenkohlkäse
Ergibt 3–4 Portionen
Ergibt ca. 450 g
Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten
- 200 g Blumenkohl, gewaschen
- 20 g Butter
- 2 Dessertlöffel Mehl
- 200 ml Milch
- 40 g mittelharter geriebener Käse wie Cheddar, Gruyère oder Gouda

Zubereitung
Blumenkohl in kleine Röschen zerpflücken und 10–12 Minuten kochen oder dünsten; z. B. in Ihrem Braun Dampfkochtopf. In der Zwischenzeit die Sauce zubereiten. Dazu Butter in einer kleinen Pfanne schmelzen, Mehl einrühren, bis eine weiche Creme entsteht, dann Milch hinzugeben und rühren, bis die Sauce angedickt ist Pfanne von der Herdplatte nehmen und geriebenen Käse unterrühren. Blumenkohl hinzugeben und mit Ihrem Braun Multiquick Handprozessor in der Pfanne pürieren.

Küchenhygiene

- Waschen Sie sich vor dem Zubereiten von Essen immer die Hände und achten Sie vor dem Essen darauf, dass auch die Hände Ihres Kindes sauber sind
- Wischen Sie alle Oberflächen, die regelmäßig mit Nahrungsmitteln in Berührung kommen, mit einem antibakteriellen Reinigungsmittel ab
- Spülen Sie Schneidbretter und weitere Hilfsmittel bei der Zubereitung direkt nach der Benutzung und lassen Sie sie an der Luft trocknen
- Benutzen Sie zum Abtrocknen von Tellern, Schüsseln, Tassen und Besteck Ihres Babys nur frisch gereinigte Tücher

„Wenn Ihr Baby etwa neun Monate alt ist, können Sie es dazu anregen, selbst zu essen, indem Sie ihm einen Löffel geben und selber mit einem zweiten Löffel helfen. Dabei wird am Anfang allerdings viel danebengehen!“

Phase: ❶❷❸❹❺❻ Größere Wagnisse (ab etwa 9 Monaten bis 12 Monate)

Im Alter von 9–12 Monaten hat Ihr Baby wahrscheinlich bereits ein paar Lieblingsgerichte und hat womöglich schon angefangen, selbständig zu essen. Weiche Pürees sind jetzt wahrscheinlich nicht mehr so beliebt.

Ihnen fällt vielleicht auch auf, dass Ihr Baby sich weigert, zu essen, und sich stattdessen mehr für die aufregende Welt ringsherum interessiert. Gleichzeitig tritt unter Umständen die Weigerung auf, mit dem Löffel gefüttert zu werden. Auch wenn es anstrengend ist, bleiben Sie geduldig. Es ist eine wichtige Entwicklungsphase und ein Schritt hin dazu, dass Ihr Baby die gleichen Gerichte wie der Rest der Familie mag.

Im Laufe der Monate sollten Sie den Gaumen Ihres Babys weiter an neue Geschmacksrichtungen gewöhnen. Gemüse und hartes Obst sollte gut gekocht und in Stücke geschnitten oder mit Ihrem Braun Multiquick Handprozessor auf geringer Geschwindigkeit grob zerkleinert werden. Auch Fleisch sollte gekocht und grob püriert oder fein zerkleinert serviert werden.

Mit etwa 12 Monaten können Sie Ihrem Baby auch kleine Portionen härteren Käse wie Cheddar zum Essen auf die Hand geben. Damit erhält es viel Eiweiß, Kalzium für gesunde Zähne und Knochen und reichlich energiespendendes Fett, das es in diesem Alter gut gebrauchen kann. Ganze Eier (die ebenfalls gut durchgekocht sein sollten) können ebenfalls in den Speiseplan aufgenommen werden und stecken voller Eiweiß und wichtiger Vitamine.

Phase: ❶❷❸❹❺❻ Größere Wagnisse (ab etwa 9 Monaten bis 12 Monate)

Zucchini-Dip

Ergibt 4 Portionen
Ergibt ca. 300 g
Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten

- 2 mittelgroße Zucchini, grob in Stücke zerkleinert
- 75 g Frischkäse
- Eine Prise Paprika
- Eine Prise frischer Dill

Zubereitung

Zucchini 6–8 Minuten kochen oder dünsten, bis sie weich sind (z. B. mit dem Braun Dampfkochtopf). Dann mit dem Braun Multiquick Handprozessor in einem Kochbecher pürieren und abkühlen lassen. Frischkäse unterrühren, Gewürze hinzugeben und dann mit einigen Stücken Toast servieren.

Joghurt-Smoothie

Ergibt 6 Portionen
Ergibt ca. 700 ml
Zubereitungszeit: 3 Minuten

Zutaten

- 250 ml Joghurt – entweder weiß, mit Vanillegeschmack oder in anderen Geschmacksrichtungen
- 1 Banane oder anderes Obst
- 250 ml Milch

Zubereitung

Alle Zutaten in eine große Schüssel geben und mit dem Braun Multiquick Handprozessor zerkleinern.

Linsen-Möhren-Püree

Ergibt 4–5 Portionen
Ergibt ca. 350 g
Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten

- 1/2 TL Butter
- 20 g Zwiebeln, geviertelt und mit dem Braun Multiquick Zerkleinerer-Aufsatz fein gehackt
- 160 g Möhren, in Würfel geschnitten und dann mit dem Braun Multiquick Zerkleinerer-Aufsatz fein gehackt (ggf. in zwei Portionen)
- 200 g Linsen aus der Dose
- Wasser zum Bedecken

Zubereitung

Butter in einer Pfanne bei mäßiger Hitze schmelzen, dann Zwiebeln hinzugeben und kochen, bis sie weich sind. Nun Möhren und Linsen hinzugeben, dabei gründlich umrühren. Wasser in die Pfanne geben, so dass die Zutaten knapp bedeckt sind. Etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Möhren weich sind. Nach dem Kochen die Pfanne vom Herd nehmen und stehen lassen, bis sie sich leicht abgekühlt hat, dann mit dem Braun Multiquick Handprozessor zu einem festen Püree zerkleinern.

Phase: ❶❷❸❹❺❻ Größere Wagnisse (ab etwa 9 Monaten bis 12 Monate)

Tomatensuppe

Ergibt 4 Portionen
Ergibt ca. 250 g
Zubereitungszeit: 25 Minuten

Zutaten

- 1 EL Olivenöl
- 1/2 Knoblauchzehe
- 30 g Möhren, geschabt und mit dem Braun Multiquick Zerkleinerer kleingehackt
- 200 g Dosentomaten
- 1 EL Tomatenmark
- Eine Prise Zucker
- 2–3 Basilikumblätter

Zubereitung

Knoblauch, Zwiebel und Möhren kurz in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten, bis sie weich sind. Dann Dosentomaten, Tomatenmark und Zucker hinzugeben. 10 Minuten köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. Dann Basilikum hinzugeben und direkt vor dem Servieren mit dem Braun Multiquick Handprozessor in der Pfanne zerkleinern. Mit einigen Stücken Toast oder Reiswaffeln servieren

Hähnchen-Birnen-Püree

Ergibt 3–4 Portionen
Ergibt ca. 400 g
Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten

- 1 Hähnchenbrustfilet ohne Haut, kleingeschnitten
- 1 Birne, entkernt und in Würfel geschnitten
- 1 mittelgroße Süßkartoffel, geschält und in Würfel geschnitten
- 120 g Zucchini, fein gehackt
- 500 ml Gemüse- oder Hühnerfond mit niedrigem Salzgehalt

Zubereitung

Fond in eine große Pfanne geben und zum Kochen bringen. Hühnerfleisch hinzugeben, Hitze verringern und 10 Minuten köcheln lassen. Süßkartoffel und Birne hinzugeben und weitere 10 Minuten köcheln lassen. Zucchini hinzugeben und weitere 5 Minuten köcheln lassen, bis alle Zutaten durchgekocht und zart sind. Zutaten mit Ihrem Braun Multiquick Handprozessor in der Pfanne pürieren.

So trotzig!
Das Kleinkindesalter ist leider auch die Zeit, in der viele Eltern es mit dem gefürchteten Essensverweigerer zu tun bekommen. Allerdings lässt sich dieses Risiko unter Umständen etwas verringern, wenn das Kind bereits ab den ersten Entwöhnungsphasen an ein breites Sortiment verschiedener Mahlzeiten gewöhnt wurde. Die beste Möglichkeit, ein trotziges Kind dazu zu animieren, auch neue Gerichte auszuprobieren, besteht darin, es zu loben, wenn es isst, anstatt genervt oder sogar wütend zu werden, wenn es sich weigert. Sie können auch mit der Art experimentieren, wie Sie das Essen präsentieren. Versuchen Sie, neue Lebensmittel zusammen mit Lieblingsgerichten zu geben oder das Essen in interessante Formen zu schneiden. Denken Sie daran, dass Babys beobachten, was Sie essen, also versuchen Sie, ein gutes Vorbild zu sein. Mit der Zeit entwickelt ein Kind einen breiter gefächerten Geschmackssinn, so dass es viel einfacher wird, eine ausgewogene und gesunde Ernährung sicherzustellen.

„Richten Sie feste Abläufe und Rituale für die Mahlzeiten ein, etwa Händewaschen oder ein besonderes Lied“

Phase: ❶❷❸❹❺❻ Kleinkinder (ab etwa 13 Monaten bis 23 Monate)

Kleinkinder können zwar bereits weitgehend die gleichen Nahrungsmittel wie Erwachsene zu sich nehmen, aber sie können nicht in einem Mal große Mengen essen, obwohl sie viele Kalorien zu sich nehmen müssen. Daher benötigen Sie kleine Snacks zwischen den Hauptmahlzeiten. Denken Sie aber daran, dass gesunde, selbst zubereitete Kleinigkeiten am besten sind – insbesondere Snacks, die Sie leicht mit Ihrem Braun Multiquick Handprozessor zubereiten können, etwa Gemüsedips, die mit Rohkost oder Toaststücken harmonieren.

In diesem Alter Ihres Kindes sollten Mahlzeiten ein Gemeinschaftserlebnis sein, an dem die ganze Familie teilnimmt. Eine tolle Idee ist es, Mahlzeiten für Ihr Kleinkind zu kreieren, die an das erinnern, was die anderen Familienmitglieder essen. Denken Sie allerdings daran, dass Ihr Kleinkind nach wie vor gerne relativ weiche und leicht einnehmbare Speisen mögen wird.

Phase: 1 2 3 4 5 6
Kleinkinder (13–23 Monate)

Kartoffel-Lauch-Suppe
Ergibt 6–8 Portionen
Ergibt ca. 1,5 l
Zubereitungszeit: 25 Minuten

Zutaten
- 25 g Butter
- 2 mittlere Stangen Lauch, gewaschen und in dünne Scheiben geschnitten
- 250 g Kartoffeln
- 1 l ungesalzener, frischer Gemüsefond, heiß
- 2 Lorbeerblätter
- 100 ml Sahne

Zubereitung
Butter in einem großen Kochtopf schmelzen. Lauch hinzugeben und anbraten, bis er weich ist. Kartoffeln in Stücke schneiden und zusammen mit Fond und Lorbeerblättern mit in den Topf geben. Abdecken und zum Kochen bringen, dann die Hitze etwas verringern und 15 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind. Topf vom Herd nehmen. Lorbeerblatt herausnehmen und Zutaten in der Pfanne mit dem Braun Multiquick Handprozessor zerkleinern, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Bolognese-Nudeln mit verstecktem Gemüse
Ergibt 3–4 Portionen
Ergibt ca. 400 g
Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Zutaten
- 1 TL pflanzliches Öl
- 50 g Zwiebeln, geviertelt und mit dem Braun Multiquick Zerkleinerer-Aufsatz gehackt
- 50 g Zucchini, in Stücke geschnitten und mit dem Braun Multiquick Zerkleinerer fein gehackt
- 80 g sehr mageres Rinderhack
- 200 g Dosentomaten, zerkleinert
- 1 EL frischer, ungesüßter Apfelsaft
- Frische Basilikumblätter, gehackt
- 35 g getrocknete Nudeln in beliebigen Formen

Zubereitung
Zwiebeln in einer Pfanne bei mäßiger Hitze anbraten, dann Zucchini hinzugeben und kochen, bis sie weich sind. Rinderhack unterrühren und weiterkochen, bis es kochend heiß und gleichmäßig gebräunt ist. Zerkleinerte Tomaten hinzugeben und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Apfelsaft und frisches Basilikum hinzugeben und 5 Minuten weiterkochen, bis die Sauce sämig wird. In der Zwischenzeit die Nudeln nach Angaben auf der Verpackung kochen. Fertige Sauce stehenlassen, bis sie leicht abgekühlt ist und einige Sekunden lang bei niedriger Geschwindigkeit zerkleinern. Sauce über die gekochten Nudeln geben.

Phase: 1 2 3 4 5 6
Kleinkinder (13–23 Monate)

Rindfleisch mit Kidneybohnen

Ergibt 6 Portionen
Ergibt ca. 1.500 g
Zubereitungszeit: 40 Minuten

Zutaten

- 1 EL pflanzliches Öl
- 50 g Zwiebeln, geviertelt und mit dem Braun Multiquick Zerkleinerer-Aufsatz gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 150 g Rinderhack
- 400 g Dosentomaten, zerkleinert
- 400 g Dosen-Kidneybohnen, abgetropft
- 300 ml ungesalzener Gemüsefond, mit 1 Brühwürfel zubereitet
- 1 gelbe Paprika, zerkleinert
- 2 EL Tomatenmark
- Eine Prise frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung

Öl in einer großen Bratpfanne erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch 2 Minuten anbraten. Rinderhack hinzugeben und weitere 5 Minuten braten, bis es gleichmäßig gebräunt ist. Tomaten mit Ihrem Braun Multiquick Handprozessor pürieren und dann Kidneybohnen, Fond, Pfeffer, Tomatenmark unterrühren und nach Geschmack würzen. Zum Kochen bringen und dann 20–25 Minuten sanft köcheln lassen.

Käse-Spinat-Burger

Ergibt ca. 12 Burger
Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten

- 4 Scheiben altbackenes Weißbrot
- 400 g Limabohnen aus der Dose, abgetropft und abgespült
- 1 Ei, geschlagen
- 100 g tiefgekühlter oder frischer Spinat, grob zerkleinert
- 1 TL getrockneter Thymian
- 50 g geriebener Cheddar-Käse
- 1/2 Knoblauchzehe, gepresst
- 2 TL Olivenöl

Zubereitung

Brot in kleine Stücke reißen, in den Braun Multiquick Zerkleinerer geben und zu Brotkrumen zerkleinern. Danach die Bohnen mit dem Braun Multiquick Handprozessor und einem Kochbecher pürieren. In eine Schüssel geben und geschlagenes Ei, Spinat, Thymian, Käse und Knoblauch unterrühren. Eine Hälfte der Brotkrumen unterrühren. Die Mischung zu 6 kleinen Frikadellen formen und in die restlichen Brotkrumen tauchen. Das Öl in einer Bratpfanne erhitzen und die Frikadellen von jeder Seite 2–3 Minuten braten, bis sie goldbraun sind. Mit Salat oder Hamburgerbrötchen servieren.

Phase: ❶❷❸❹❺❻ Vorschulalter und danach (ab etwa 24 Monaten)

Etwa zur Zeit ihres zweiten Geburtstags sollten Kinder kleinere Mengen des gleichen Essens wie der Rest der Familie zu sich nehmen, dazu reichlich Obst und Gemüse.

In dieser Phase sollte ihre Ernährung mehr ungesättigte Fettsäuren enthalten wie sie in Fisch und pflanzlichen Ölen enthalten sind. Dagegen sollten Nahrungsmittel mit einem hohen Anteil gesättigter Fettsäuren wie Butter, Käse, fettiges Fleisch und fertig gekaufte Kuchen und Gebäckstücke nur in Maßen genossen werden.

Nussriegel

Ergibt ca. 20 kleine Riegel
Zubereitungszeit: 2 Stunden

Zutaten

- 250 g Haferkörner
- 125 g Mehl
- 1/2 TL Backpulver
- 175 g Butter
- 75 g Nüsse (beliebige Sorte), sehr fein gehackt
- 80 g dünnflüssiger Honig
- 200 g Marmelade

Zubereitung

Ofen auf 180 °C vorheizen. Haferkörner, Mehl, Backpulver, Butter, Nüsse und Honig in einen Kochbecher geben (ggf. in mehreren Portionen) und mit dem Braun Multiquick Handprozessor zerkleinern, bis alle Zutaten in kleine Stücke gehackt und gut durchmischt sind. Etwa drei Viertel der Mischung auf ein gefettetes, 30 x 20 cm großes Backblech träufeln und mit der Rückseite eines Löffels fest andrücken. Marmelade in einer gleichmäßigen Schicht über die Oberfläche streichen und dann die verbleibende Hafermischung über die Marmelade streuen, noch einmal andrücken und 30 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und 1 Stunde abkühlen lassen, dann in Riegel schneiden und servieren.

Rindfleisch-Kürbis-Risotto

Ergibt 8–10 Portionen
Ergibt ca. 900 g
Zubereitungszeit: 20–25 Minuten

Zutaten

- 30 g Butter
- 1 EL Öl
- 1 mittelgroße Zwiebel, gehackt
- 1/2 Knoblauchzehe, gepresst
- 200 g Rinderhack
- 250 g Risotto-Reis
- 1 Liter heißer Hühnerfond
- 300 g Kürbis, in Würfel geschnitten
- 100 g Champignons, in Scheiben

Zubereitung

Butter und Öl in einer großen Pfanne erhitzen, dann Zwiebeln und Knoblauch hinzugeben und bei mittlerer Hitze 2 Minuten – bzw. bis eine leichte Bräune erreicht ist – anbraten. Rinderhack hinzugeben und unter ständigem Rühren bei großer Hitze etwa 5 Minuten braten, bis es gut gebräunt ist. Reis hinzugeben und 1 Minute braten. Dann ein Viertel des Fonds hinzugeben und 2 Minuten lang ständig rühren, bis die Flüssigkeit absorbiert ist. Langsam weiter Fond hinzugeben, dabei Kürbis unterrühren und, nachdem die Hälfte des Fonds hinzugegeben wurde, auch die Champignons. Weiter Fond hinzugeben und rühren, bis die gesamte Flüssigkeit aufgebraucht und der Reis weich ist. Vom Herd nehmen und sofort servieren. Für jüngere Babys können Sie dieses Gericht mit Ihrem Braun Multiquick Handprozessor pürieren.

Phase: ❶❷❸❹❺❻
Vorschulalter und danach (ab etwa 24 Monaten)

Lasagne

Ergibt 10–12 Portionen
Ergibt ca. 1,3 kg
Zubereitungszeit: 60 Minuten

Zutaten

- 250 g Nudelplatten für Lasagne
- 300 g Rinderhack
- 400 g gehackte Tomaten
- 2 Möhren
- 2 Zucchini
- 3–4 Blumenkohlröschen
- 3–4 Broccoliröschen
- 2 EL Butter
- 60 g Mehl
- 500 ml Milch
- 150 g geriebener Käse

Zubereitung

Ofen auf 180 °C vorheizen. Rinderhack in einem großen Kochtopf bei geringer Hitze anbraten und dann die gehackten Tomaten hinzugeben. Alle Gemüsezutaten fein hacken, dann zum Rinderhack und den Tomaten geben, abdecken und köcheln lassen. Zur Zubereitung der Käsesauce Butter in einer Pfanne schmelzen, Mehl hinzugeben und kochen, dabei etwa 1 Minute rühren. Langsam bei geringer Hitze und unter ständigem Rühren die Milch hinzugeben, bis die Sauce sämig wird. Dann Käse hinzugeben und rühren, bis der Käse geschmolzen ist. Sobald die Mischung aus Rinderhack, Tomaten und Gemüse eingedickt ist, schnell mit dem Braun Multiquick Handprozessor zerkleinern. Nudelplatten, Hackfleischsauce und Käsesauce übereinanderschichten, bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Käse als oberste Schicht verwenden. Mit geriebenem Käse bestreuen und 20–30 Minuten im Backofen garen.

Superfrucht-Smoothie

Ergibt 4–5 Portionen
Ergibt ca. 600 ml
Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

Zutaten

- 1/2 Banane
- 250 ml Vollmilch
- 250 g Tiefkühl-Beerenmischung
- 1 TL Weizenkeime
- 1 Tropfen Vanillearoma

Zubereitung

Alle Zutaten in eine große Schüssel geben und mit dem Braun Multiquick Handprozessor fein zerkleinern. Vor dem Servieren kaltstellen.

Allgemeine Ernährungs-Tipps für alle Altersstufen

Allergien

Wie häufig sind Lebensmittelallergien?

Die Häufigkeit von Lebensmittelallergien und -unverträglichkeiten liegt bei Säuglingen und Kleinkindern zwischen der Geburt und einem Alter von 3 Jahren bei ca. 2–4 %. Hierbei gehen die meisten Allergien auf einige wenige Lebensmittel zurück, und zwar Kuhmilch, Hühnereier, Soja, Nüsse, Weizen, Fisch und Muscheln. Bis zu einem Alter von 3 Jahren sind etwa 90 % aller Kinder aus ihrer Allergie herausgewachsen.

Allgemeiner Rat zu Erdnussallergien

Die britische Lebensmittelbehörde Food Standard Agency (FSA) sowie das britische Gesundheitsministerium sind kürzlich zu dem Urteil gekommen, dass Erdnüsse (nicht ganze Erdnüsse) Bestandteil der Ernährung von Kindern ab einem Alter von sechs Monaten sein dürfen.

Bei Kindern mit hohem Allergierisiko (d. h. Kinder, in deren Familie es Allergiker gibt oder die bereits eine andere Lebensmittelallergie haben), können Erdnüsse ab einem Alter von sechs Monaten der Ernährung hinzugefügt werden, nachdem in Rücksprache mit dem Hausarzt, der Familienhebamme oder entsprechendem medizinischem Fachpersonal bestimmt wurde, dass dies gefahrlos möglich ist.

Kuhmilcheiweißallergie

Wenn Ihr Kind allergisch auf Kuhmilch reagiert, sollten Sie Ihren Kinderarzt aufsuchen. Falls dabei eine Kuhmilcheiweißallergie diagnostiziert wird, müssen Sie jegliche Kuhmilch und sämtliche Kuhmilchprodukte aus der Ernährung Ihres Kindes streichen. Durch das Wegfallen aller Nahrungsmittel mit Milchgehalt könnte Ihr Kind unter Umständen zu wenig Eiweiß, Kalzium und Energie zu sich nehmen. Daher sollten Sie unbedingt an einen Kinderernährungsspezialisten verwiesen werden, der Sie beraten kann, was Sie Ihrem Kind zu essen geben können, damit es gesund bleibt und gut heranwächst.

Zu meidende Lebensmittel:

Salz

Salzen Sie Babynahrung niemals und vermeiden Sie es, gesalzenen Fond zu verwenden. Falls Sie ein Essen, das Sie für die restliche Familie gekocht haben, für Ihr Kind pürieren möchten, dann fügen Sie während des Kochens kein Salz hinzu. Die älteren Familienmitglieder können das Essen ggf. am Tisch nachsalzen.

Zucker

Gezuckertes Essen kann die Milchzähne schädigen. Verwenden Sie als Ersatz pürierte Banane oder Muttermilch bzw. Säuglingsmilch, wenn Sie meinen, dass das Essen gesüßt werden muss.

Honig

Vermeiden Sie Honig, bis Ihr Baby 12 Monate alt ist, denn Honig kann Bakterien enthalten. Außerdem kann auch Honig die Zähne schädigen.

Nüsse

Kinder unter 5 Jahren sollten keine ganzen Nüsse bekommen, weil die Gefahr des Verschluckens besteht.

Wichtige Vitamine und Mineralien

Es ist wichtig, dass Ihr Baby oder Kleinkind alle Vitamine zu sich nimmt, die es für eine gesunde Entwicklung braucht:

	Wofür es gut ist	Worin es enthalten ist
Vitamin A	• Gesunde Haut • Schutz vor Infektionen • Gute Sicht, insbesondere Nachtsicht • Allgemeines Wachstum	• Öliger Fisch, Leber und Eier • Karotine, die in orangefarbenen, roten und dunkelgrünen Gemüsesorten enthalten sind, werden im Körper in Vitamin A umgewandelt
Vitamin B	• Stärkt das Nervensystem • Zur Umwandlung von Nahrung in Energie benötigt	• Hefeextrakt, Milcherzeugnisse, Fischeier, Fleisch, Cerealien, Nüsse, Samen und Gemüse
Vitamin C	• Schützt Zellen vor Schäden • Hilft bei der Wundheilung Hilft bei der Eisenaufnahme	• Zitrusfrüchte, Tomaten, Broccoli, Spinat, Paprika und schwarze Johannisbeeren
Vitamin D	• Für die Aufnahme von Kalzium benötigt	• Sonnenlicht, öliger Fisch, Eier, angereicherte Margarinen und Aufstriche
Vitamin E	• Antioxidationsmittel, das die Zellstrukturen in allen Körperregionen schützt	• Avocado, pflanzliche Öle, Fisch, Eier, Walnüsse, Nüsse und Samen
Calcium	• Wichtig für kräftige, gesunde Knochen und Zähne	• Milch, Käse und Joghurt, Dosenfisch mit essbaren Gräten (z. B. Lachs und Sardinen) und Weißbrot
Eisen	• Wichtig für gesundes Blut. Da rotes Fleisch die beste Eisenquelle ist, ist es für Vegetarier umso wichtiger, reichlich Vitamin C zu sich zu nehmen, um die Eisenaufnahme zu verbessern	• Rotes Fleisch, Leber, öliger Fisch, essfertige (getrocknete) Aprikosen, anderes Dörrobst, Hülsenfrüchte, blättriges grünes Gemüse und angereicherte Frühstücks-Cerealien

Marion Noble

Diététicienne Pédiatrique

Marion Noble est une diététicienne spécialisée en pédiatrie à l'hôpital pour enfants de Great Ormond Street à Londres, ayant acquis plus de 30 ans d'expérience dans ce domaine. Au fil des ans, Marion a assisté un grand nombre de parents en leur apportant des conseils d'experts en matière de nutrition pour bébés. Elle a également apporté son expertise pour la rédaction de ce guide Braun de nutrition pour bébé. Marion est membre du groupe de pédiatrie de la « British Dietetic Association » (l'Association britannique de diététique) et a rédigé un grand nombre d'articles scientifiques sur la nutrition des bébés.

Bienvenue

"Tous les parents veulent ce qu'il y a de mieux pour leur bébé, en particulier lorsqu'il s'agit de leur offrir un bon départ dans la vie. Mais vers qui se tourner pour demander conseil lorsque vous devez choisir entre un trop grand nombre d'informations ? Fort de nombreuses années d'expérience passées à aider les mères à préparer de la nourriture équilibrée pour leur famille, Braun est bien placé pour donner des conseils simples et pratiques.

Ce guide présente les différentes étapes de l'alimentation et montre quels aliments devraient faire partie de chaque étape de l'alimentation, tout en essayant de rendre la lecture aussi simple, enrichissante et amusante que possible. Il donne des conseils d'experts sur la façon de procéder pour que votre bébé reste heureux et en bonne santé lors de la transition de la cure de lait aux premiers aliments solides et au-delà.

Vous y trouverez également des tableaux de synthèse utiles, indiquant les éléments nutritifs essentiels dont votre bébé aura besoin pour grandir sainement et où les trouver dans la nourriture de tous les jours. De plus, 20 recettes simples à essayer ont été répertoriées à la fin du guide. Enfin, de plus amples informations ainsi qu'une douzaine de recettes sont à votre disposition sur Internet pour vous aider à préparer des plats délicieux et équilibrés pour toute votre famille."

Marion Noble

www.braun.com/babynutritioncenter

Les étapes de l'alimentation

1	**Cure de lait** De la naissance jusqu'à environ 6 mois	De la naissance jusqu'à environ 6 mois, votre bébé trouvera toute l'alimentation dont il a besoin dans le lait maternel ou dans le lait en poudre.
2	**Les premiers aliments du bébé** De 6 à 7 mois environ	Le lait ordinaire pour bébé avec de simples purées légères, composées d'un ou deux fruits ou légumes, du riz et des lentilles pour bébé.
3	**Prochaines étapes** De 7 à 9 mois environ	Le lait ordinaire pour bébé avec des purées de fruits, de légumes et de riz avec de la viande bien écrasée, d'autres légumes, des pâtes molles, du fromage frais et des aliments mous que le bébé pourra manger avec ses doigts
4	**Plus aventureux** De 9 à 12 mois environ	Moins de lait, des purées plus épaisses, plus d'aliments hachés, du fromage et des œufs, des aliments que le bébé pourra manger avec ses mains, comme des fruits et des légumes mous, du pain grillé avec des sauces, des sandwichs mous
5	**Les jeunes enfants** De 13 à 23 mois environ	Augmenter la variété d'aliments pour y inclure plusieurs plats partagés avec le reste de la famille
6	**Enfant d'âge préscolaire et plus** À partir de 24 mois	Manger les plats de la famille

«Réduire vos aliments en purée est la meilleure façon de commencer à nourrir votre bébé»

Veuillez noter : les recettes figurant dans ce livret ont été soigneusement sélectionnées mais en cas de doute – en particulier en cas d'allergies connues ou présumées – veuillez demander conseil à votre pédiatre ou votre médecin. Pour toute question relative aux quantités et aux temps de préparation, veuillez vous référer au mode d'emploi de votre mixeur manuel.

Plat fait maison : meilleur pour votre bébé et une expérience gratifiante pour vous

Préparer des plats à la maison est la meilleure façon pour s'assurer que votre petit obtienne la meilleure nutrition possible ; des fruits et légumes frais et riches en vitamines qui ne contiennent pas de colorants, d'arômes ou de conservateurs, dont un petit estomac pourrait se passer !

Cuisiner de délicieux plats frais à partir d'ingrédients de votre choix permet également à votre bébé de développer des habitudes alimentaires saines et de lui faire connaître une grande variété de goûts et de textures. Et c'est si simple ! Grâce au mixeur manuel Multiquick de Braun, quelques minutes suffisent pour cuisiner la plupart des plats. Une multitude de plats peuvent être préparés en grande quantité et congelés ensuite pour davantage d'utilité. Certains peuvent même être partagés avec le reste de la famille, peu importe leur âge.

Par ailleurs, cuisiner un plat soi-même peut vraiment vous faire économiser de l'argent, en particulier si vous en préparez une grande quantité et que vous congelez le reste pour d'autres repas. Où voulez-vous commencer ? Ce livret comprend une série de suggestions, mais vous en trouverez davantage sur notre site Web…et lorsque vous serez plus sûr de ce qui rend votre bébé heureux et en pleine santé, vous pourrez même expérimenter les vôtres.

www.braun.com/babynutritioncenter
www.pampers.com

« Les cuillères de sevrage qui permettent aux bébés de prendre la nourriture avec leurs lèvres sont une excellente idée puisque les jeunes bébés utilisent leurs langues pour lécher les aliments solides.»

De quoi ai-je besoin pour préparer rapidement des plats sains pour mon bébé et mon jeune enfant ?

La plupart d'entre nous achète de temps en temps des plats pour bébé déjà tout prêts, mais il n'y a rien de mieux que de préparer des plats soi-même en utilisant des ingrédients frais pour être sûr que la nourriture soit saine et délicieuse. Toutefois, une multitude d'autres tâches différentes occupent également votre temps, que ce soit de s'occuper de la maison ou de votre enfant. C'est à ce moment là que le mixeur manuel Multiquick de Braun entre en jeux, puisqu'il vous permet d'écraser et de hacher rapidement et en toute facilité la nourriture de votre bébé ou jeune enfant, sans avoir pour autant beaucoup de nettoyage à faire après son utilisation.

Voici les ustensiles dont vous aurez besoin pour préparer la nourriture de votre bébé et jeune enfant :

- un mixeur manuel Multiquick de Braun avec hachoir
- des boîtes de rangement pour la congélation
- des bols pour préparer la nourriture

Autres ustensiles dont vous aurez besoin pour donner à manger :

- une chaise haute
- des sets de table
- des cuillères de sevrage pour bébé
- des bols pour servir la nourriture, équipés de ventouses pour éviter qu'ils tombent par terre
- des bavoirs

Étape: ❶❷❸❹❺❻ Cure de lait (de la naissance jusqu' à environ 6 mois)

Que vous choisissiez d'allaiter, d'utiliser du lait en poudre ou un mélange des deux, le lait procure toute la nutrition dont un bébé a besoin à partir de la naissance et jusqu'à l'âge de 6 mois environ. Le lait maternel est gratuit, naturel et s'adapte aux besoins nutritionnels changeants de votre bébé pendant son développement. Il aide également à protéger votre bébé des infections dès lors que les anticorps de la mère sont transmis dans le lait. Celui-ci est pratique puisqu'il n'y a pas besoin de passer du temps à stériliser les biberons et autres ustensiles utilisés pour nourrir votre bébé. De plus, l'allaitement permet au ventre de la mère de retrouver sa taille normale et de brûler des calories, ce qui peut aider les mères à retrouver leur ligne plus rapidement après avoir donné naissance.

Cependant, certaines mamans considèrent que l'allaitement est difficile. Ceci est certainement dû au fait qu'elles ne produisent pas assez de lait pour satisfaire aux besoins de leurs nourrissons. Il existe une multitude d'organisations avec des conseillers qualifiés qui peuvent vous conseiller et vous assister en matière d'allaitement. Vous trouverez de plus amples informations et des adresses Internet sur notre site web sous « Adresses utiles sur le thème de la nutrition des bébés ». D'autres veulent que le père puisse également donner à manger au nourrisson ou préfèrent tout simplement donner le biberon. À partir de l'âge de 6 mois environ, peu importe si vous allaitez ou si vous utilisez du lait en poudre, vous commencerez à remarquer que votre bébé aura besoin de plus de lait pour être rassasié. C'est à partir de ce moment là que vous pourrez commencer à sevrer votre bébé pour lui donner une alimentation solide.

Comment puis-je savoir qu'il est temps de commencer le sevrage ?

Les bébés sont prêts à manger des aliments solides à des âges différents, bien que le sevrage commence en général à l'âge de 6 mois environ. Si vous comptez commencer le sevrage avant les 6 mois, il est préférable d'en parler à votre médecin ou à votre pédiatre auparavant.

« Souvenez-vous qu'au début votre bébé aura besoin de la même quantité de lait maternel ou de lait en poudre qu'auparavant, en plus des aliments solides que vous lui donnerez »

Voici certains signes pouvant indiquer que votre bébé pourrait être prêt à commencer une alimentation solide :

- il put mâcher et mettre des objets dans sa bouche
- il peut étendre les bras et prendre des objets dans ses mains correctement
- il semble il peut s'asseoir
- avoir encore faim même après avoir augmenté les doses de lait pendant quelques jours
- il est intéressé par la nourriture des autres personnes

Étape: ❶❷❸❹❺❻
es premières saveurs (de 6 à 7 mois environ)

Comment commencer ?

Les purées sont la meilleure façon de commencer un régime mixte. Ces mélanges homogènes de fruits, légumes et riz pour bébé (une forme de riz en poudre au goût de lait, sans sucre et riche en vitamines et en fer) peuvent être préparés facilement à l'aide du mixeur manuel Multiquick de Braun. Au début, faites les purées assez liquides et très onctueuses en réglant le mixeur manuel Multiquick de Braun sur une vitesse élevée - les bananes se prêtent parfaitement à ce genre d'utilisation. Utilisez de l'eau, du lait maternel ou du lait en poudre pour obtenir la bonne consistance.

Il est vivement conseillé d'éplucher les fruits et d'enlever les queues, les trognons et les pépins, et n'oubliez pas de faire cuire la plupart des fruits et légumes avant de les servir pour les ramollir. Au cours de ces premières étapes, vous pourriez ajouter des lentilles, mais les autres graines de légumineuses (telles que les pois, les pois chiches et les haricots) devront être mélangées soigneusement pour atteindre une consistance très homogène. Il est donc préférable de garder ces aliments nutritifs pour les prochaines étapes de sevrage.

Combien, quand ?
Commencez avec 1 ou 2 cuillères à café de purée de fruits ou de légumes une fois par jour. Lorsque votre bébé commence à en désirer davantage, proposez-lui des aliments solides deux fois par jour.

Conseils pour conserver la nourriture :

- Utilisez uniquement un congélateur pouvant congeler les aliments à 18°C en 24 heures
- Réchauffez toujours les aliments jusqu'à ce qu'ils soient fumants. Laissez les refroidir et testez vous-même la température avant de les servir à votre bébé.
- Ne pas recongeler la nourriture qui a déjà été décongelée, sauf s'il s'agit d'un aliment congelé cru et qui a ensuite été cuit
- La nourriture pour bébé congelée devrait être jetée après deux mois de congélation
- Ne pas congeler de bananes ni d'avocats

Conserver ce que vous cuisinez
Il est plus avantageux, en termes de temps et d'argent, de faire des plats pour votre bébé en grande quantité et de les congeler ensuite. Au début du sevrage, les bacs à glaçons avec couvercle sont idéals pour conserver les purées de fruits ou de légumes, et pour les diviser en plusieurs portions. Au fur et à mesure que l'appétit de votre bébé augmentera, vous devrez conserver la nourriture dans de plus grands récipients avec couvercle et pouvant être congelés..

Étape: ❶❷❸❹❺❻ les premières saveurs (de 6 à 7 mois environ)

La préparation de purées
Rien de plus facile que de faire des purées si l'on dispose du bon équipement. Premièrement, épluchez ou nettoyez vos fruits et légumes, puis coupez les en petits morceaux. Faites les cuire à feu doux ou au four si nécessaire, mais évitez d'ajouter du sel ou du sucre. Mélangez soigneusement à l'aide du mixeur manuel Multiquick. Si vous apercevez des pépins ou des fibres, pressez la purée dans une passoire avec le dos d'une cuillère. Ajoutez un peu d'eau de cuisson riche en vitamines ou le lait ordinaire de votre bébé si vous avez besoin de plus de liquide.

Purée de carottes et de pommes de terre

Pour 6 portions
Pour environ 400 g
Temps de cuisson : environ 15 min

Ingrédients
- 200 g de carottes, épluchées et coupées en cubes
- 200 g de pommes de terre, épluchées et coupées en cubes

Préparation
Faire cuire les légumes à l'eau ou à la vapeur, jusqu'à ce qu'ils deviennent tendres, par ex. avec le cuiseur vapeur de Braun. Réduire en purée avec le mixeur manuel Multiquick de Braun et ajuster la texture avec l'eau bouillante refroidie ou le lait ordinaire du bébé.

Purée d'épinards et de pommes de terre

Pour 6 à 8 portions
Pour environ 400 g
Temps de cuisson : environ 20 min

Ingrédients
- 1 cuillère à soupe d'huile végétale
- 40 g de poireaux, coupés en morceaux et hachés dans votre hachoir Multiquick de Braun.
- 1 pomme de terre (environ 275 g), épluchée et coupée en cubes
- 175 ml d'eau
- 60 g de jeunes épinards frais, lavés et sans queue

Préparation
Faire frire les poireaux dans de l'huile végétale jusqu'à ce qu'ils deviennent mous. Pendant que les poireaux cuisent, couper la pomme de terre en morceaux, puis les ajouter aux poireaux ramollis. Verser l'eau, puis la faire bouillir, couvrir et laisser mijoter pendant 6 min. Ajouter les épinards et faire cuire pendant 3 min. Faire refroidir le mélange, puis réduire en purée à l'aide du mixeur manuel Multiquick de Braun dans la casserole.

Étape: ❶❷❸❹❺❻ les premières saveurs (de 6 à 7 mois environ)

Purée de pommes et de myrtilles

Pour 4 portions
Pour environ 100 g
Temps de cuisson : environ 5 min

Ingrédients

- 30 g de myrtilles
- 1/2 petite pomme mûre

Préparation

Éplucher la pomme et la couper en petits morceaux. La placer dans un bol avec les myrtilles et mélanger jusqu'à obtenir une consistance fluide en utilisant le mixeur manuel Multiquick de Braun.

Purée de bananes et de pommes

Pour 4 portions
Pour environ 250 g
Temps de cuisson : environ 5 min

Ingrédients

- 1 petite banane mûre (environ 100 g)
- 1 grosse pomme bien mûre (environ 150 g), épluchée et coupée en morceaux

Préparation

Éplucher la banane et la couper en petits morceaux. Mettre la banane et la pomme dans le bol et ajouter un peu d'eau ou de jus de pomme. Mélanger avec le mixeur manuel Multiquick de Braun jusqu'à l'obtention d'une substance homogène.

Étape: ❶❷❸❹❺❻
Prochaines étapes (de 7 à 9 mois environ)

La plupart des bébés s'habituent au goût des simples purées de fruits et de légumes en l'espace de quelques semaines après le début du sevrage, ensuite il est temps de passer à :

- de la viande ou du poulet bien hachés
- des purées de riz, des pâtes très molles
- des produits laitiers entiers, tels que du fromage frais, des yaourts et d'autres petites quantités de fromage dans les plats

Votre bébé en pleine croissance appréciera davantage les plats qui auront plus de texture et qui seront difficiles à mâcher que les purées homogènes que vous avez préparées au début du sevrage. Par conséquent, pour écraser la nourriture, utilisez votre mixeur manuel Multiquick de Braun à des vitesses moins élevées et moins longtemps afin d'obtenir une texture plus épaisse et plus difficile à mâcher. Le fait de mâcher la nourriture aide les muscles de la bouche à se développer, ce qui contribue au développement du langage de votre bébé.

Même si le lait maternel ou en poudre constitue toujours un élément important du régime du bébé, à ce stade on augmentera la quantité d'aliments solides et on passera à trois repas par jour.

À cet âge, la plupart des bébés aiment les morceaux de pâtes molles, bien cuites. Les sauces liquides ont également beaucoup de succès et se marient très bien avec beaucoup d'autres légumes. Vers l'âge de 8 mois, les bébés aiment tenir la nourriture et adorent tout ce qu'ils pourront manger avec leurs doigts, comme des lamelles de fruits mous et de légumes cuits. Les lamelles de légumes rôtis sont particulièrement appréciées.

N'oubliez pas de surveiller vos enfants en permanence lorsqu'ils mangent pour éviter qu'ils ne s'étouffent.

« Ne commencez pas à donner à manger à votre bébé si vous êtes pressée. Il n'aura aucune idée que vous voudrez qu'il finisse rapidement »

Est-ce que les produits doivent être biologiques ?
Certaines mamans préfèrent donner uniquement des repas biologiques à leurs enfants, d'autres font des mélanges. Tout dépend de ce que vous voulez manger et de ce que vous pouvez vous permettre d'acheter. Peu importe ce que vous choisissez, il est essentiel de ne pas oublier de laver soigneusement les fruits et légumes et de respecter les normes d'hygiène dans la cuisine.

Étape: ❶❷❸❹❺❻
Prochaines étapes (de 7 à 9 mois environ)

Purée de dinde et de pommes de terre

Pour 4 portions
Pour environ 300g
Temps de cuisson : 5 min

Ingredients

- 100 g de dinde, cuits et coupés en morceaux
- 200 g de pommes de terre cuites
- de l'eau pour la transformation n

Préparation

Mettre les morceaux de dinde et les pommes de terre cuites dans une casserole et ajouter de l'eau pour la transformation, si nécessaire. Mélanger à l'aide de votre mixeur manuel Multiquick de Braun jusqu'à ce que vous obteniez une purée fine. Réitérer ce processus pour les restes de dinde et de pomme de terre.

Purée de bœuf, de pommes de terre et de carottes

Pour 8 à 10 portions
Pour environ 450 g
Temps de cuisson : 60 min

Ingrédients

- 250 g de steak de bœuf pour ragout, coupés en cubes
- 2 cuillères à café d'huile d'olive
- 1 échalote hachée
- 1 carotte épluchée et coupée en petits bouts d'environ 5 cm
- 2 pommes de terre de taille moyenne, épluchées et coupées en cubes
- 250 ml d'eau

Préparation

Faire chauffer l'huile dans une casserole à feu moyen, puis ajouter le bœuf et le faire saisir pendant 2-3 minutes jusqu'à ce qu'il devienne doré partout. Ajouter les légumes, les pommes de terre et l'eau, remuer et faire bouillir. Ensuite, diminuer le feu, couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant une heure environ ou jusqu'à ce que le bœuf et les légumes soient tendres. Réduire en purée dans la casserole à l'aide de votre mixeur manuel Multiquick de Braun jusqu'à ce que vous obteniez la texture idéale pour votre bébé.

Gratin de chou-fleur

Pour 3 à 4 portions
Pour environ 450g
Temps de cuisson : 15 min

Ingrédients

- 200 g de chou-fleur, lavé
- 20 g de beurre
- 2 cuillères à dessert de farine sans levure
- 200 ml de lait
- 40 g de fromage râpé (cheddar, gruyère ou gouda)

Préparation

Diviser le chou-fleur en petites fleurettes et les faire cuire à l'eau ou à la vapeur pendant 10-12 min, par ex. dans votre cuiseur à vapeur de Braun. Pendant ce temps, préparer la sauce en faisant fondre le beurre dans une petite casserole, incorporer ensuite la farine de sorte à obtenir une pâte homogène, puis ajouter le lait et remuer jusqu'à l'obtention d'une pâte épaisse. Retirer la casserole du feu et ajouter le fromage râpé. Ajouter le chou-fleur et le réduire en purée dans la casserole à l'aide de votre mixeur manuel Multiquick de Braun.

Étape: ❶❷❸❹❺❻
Devenir plus aventureux (de 9 à 12 mois environ)

Entre 9 et 12 mois, il est probable que votre bébé aura déjà quelques aliments préférés et qu'il aura déjà commencé à manger sans se faire aider. Les purées homogènes auront certainement moins de succès à présent.

Vous aurez aussi certainement remarqué que votre bébé commence à refuser de manger et qu'il s'intéresse à la place au monde passionnant qui l'entoure. Ceci peut également coïncider avec le refus d'être nourri à la petite cuillère. Même si cette situation peut s'avérer difficile, soyez patiente. Elle constitue une phase positive du développement et un premier pas pour que votre bébé apprécie la même nourriture que le reste de la famille. Au fil des mois, vous devriez continuer à développer le palais de votre bébé en l'habituant à de nouveaux goûts. Il faudrait bien cuire tous les légumes et les fruits durs, et les couper en lamelles ou les mixer grossièrement en utilisant votre mixeur manuel Multiquick de Braun à faible vitesse. Les viandes devraient également être servies bien cuites et grossièrement écrasées ou finement hachées.

Vers l'âge de 12 mois, vous pouvez donner une petite quantité de fromage plus dur, comme le cheddar, à manger avec les doigts. Le fromage est riche en protéines et en calcium, ce qui permet d'avoir des dents saines et des os résistants, et il apporte plein d'énergie, ce qui s'avère très utile à cet âge. Vous pouvez également ajouter des œufs entiers (qui doivent être bien cuits) puisque ces derniers sont riches en protéines et en vitamines essentielles.

Règles d'hygiène dans la cuisine

- Lavez-vous toujours les mains avant de faire la cuisine et vérifiez que les mains de votre enfant sont propres avant de manger
- Essuyez régulièrement toutes les surfaces qui entrent en contact avec la nourriture à l'aide d'un nettoyant antibactérien
- Lavez les planches à découper et tous les ustensiles tout de suite après les avoir utilisés et faites-les sécher à l'air
- Utilisez uniquement des torchons récemment lavés pour sécher les assiettes, bols, tasses et couverts de votre bébé and cutlery

« À environ neuf mois, incitez votre bébé à manger seul en lui donnant une cuillère, tout en continuant à l'aider avec une autre cuillère. Il risque d'en mettre partout au début ! »

Ètape: ❶❷❸❹❺❻ Devenir plus aventureux (de 9 à 12 mois environ)

Sauce aux courgettes

Portions : 4
Pour environ 300 g
Temps de cuisson : 15 min

Ingrédients

- 2 courgettes de taille moyenne, coupées en morceaux
- 75 g de fromage à tartiner
- Une petite pincée de paprika
- Une petite pincée d'aneth frais

Préparation

Faire cuire les courgettes à l'eau ou à la vapeur, par ex. en utilisant le cuiseur vapeur de Braun, jusqu'à ce qu'elles soient molles (6-8 min), puis les réduire en purée dans un bol à l'aide du mixeur manuel Multiquick de Braun et laisser refroidir. Ajouter le fromage à tartiner et les herbes, puis servir. Servir avec des tranches de pain grillé.

Smoothie au yaourt

Pour 6 portions
Pour environ 700 ml
Temps de cuisson : 3 min

Ingrédients

- 250 ml de yaourt (nature, à la vanille ou aux fruits)
- 1 banane ou autre fruit
- 250 ml de lait

Préparation

Mettre tous les ingrédients dans un grand bol et mixer à l'aide du mixeur manuel Multiquick de Braun.

Purée de lentilles et de carottes

Pour 4 à 5 portions
Pour environ 350 g
Temps de cuisson : 20 min

Ingrédients

-1/2 cuillère à café de beurre
- 20 g d'oignons coupés en quatre et hachés finement à l'aide du hachoir Multiquick de Braun.
- 160 g de carottes, coupées en cubes, puis hachées finement à l'aide du hachoir Multiquick de Braun (dans deux bols si nécessaire)
- 200 g de lentilles en conserves
- De l'eau pour recouvrir

Préparation

Faire fondre le beurre dans une casserole à feu moyen, puis ajouter les oignons et laisser cuire jusqu'à ce qu'ils soient mous. Ajouter à présent les carottes et les lentilles, mélanger bien pour mixer. Ajouter suffisamment d'eau dans la casserole de sorte à ce qu'elle recouvre les ingrédients. Laisser mijoter pendant environ 10 min à feu moyen jusqu'à ce que les carottes soient tendres. Après la cuisson, retirer la casserole du feu et laisser reposer jusqu'à ce qu'elle soit légèrement tiède, puis mixer à l'aide du mixeur manuel Multiquick de Braun jusqu'à l'obtention d'une purée.

Étape: ❶❷❸❹❺❻ Devenir plus aventureux (de 9 à 12 mois environ)

Soupe de tomates

Pour 4 portions
Pour environ 250 g
Temps de cuisson : 25 min

Ingrédients

- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1/2 gousse d'ail
- 30 g de carottes, épluchées et hachées dans le hachoir Multiquick de Braun
- 200 g de tomates en conserve
- 1 cuillère à soupe de purée de tomates
- Une pincée de sucre
- 2 à 3 feuilles de basilic

Préparation

Faire sauter dans une casserole l'ail, l'oignon et les carottes avec de l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils ramollissent, puis ajouter les tomates en conserve, la purée de tomates et le sucre. Laisser mijoter pendant 10 min en remuant de temps en temps, puis ajouter le basilic et mixer dans la casserole à l'aide du mixeur manuel Multiquick de Braun, juste avant de servir. Servir avec des tranches de pain grillé ou des galettes de riz.

Purée de poulet et de poires

Pour 3 à 4 portions
Pour environ 400 g
Temps de cuisson : 30 min

Ingrédients

- 1 escalope de poulet sans peau, coupée en cubes
- 1 poire, évidée et coupée en cubes
- 1 patate douce de taille moyenne, épluchée et coupée en cubes
- 120 g de courgettes, finement hachées
- 500 ml de bouillon de poulet ou de légumes à faible teneur en sel

Préparation

Mettre le bouillon dans une grande casserole et faire bouillir. Ajouter le poulet, diminuer le feu et laisser mijoter pendant 10 min. Incorporer la patate douce et la poire, puis laisser mijoter pendant 10 autres minutes. Ajouter les courgettes et laisser cuire pendant 5 autres minutes, jusqu'à ce que tous les ingrédient soient cuits et tendres. Réduire en purée dans la casserole à l'aide du mixeur manuel Multiquick de Braun.

Si difficile !
Malheureusement, c'est à ce stade que la plupart des parents commencent à constater que leur enfant est extrêmement difficile à l'égard de la nourriture. Toutefois, cela risque moins d'arriver si l'enfant a été exposé à une grande variété d'aliments individuels au tout début de la période de sevrage. Féliciter votre enfant lorsqu'il mange plutôt que de s'énerver ou même de se mettre en colère lorsqu'il ne mange pas, est la meilleure attitude à adopter pour encourager un enfant difficile à manger davantage d'aliments. Vous pouvez également faire des expériences avec la façon dont vous présentez la nourriture. Essayez de donner des nouveaux aliments avec des aliments favoris ou coupez la nourriture dans des formes originales. N'oubliez pas que les bébés observeront ce que vous mangerez, donc essayez de montrer le bon exemple. Petit à petit, l'enfant développera une plus grande variété de goûts, ce qui permettra plus facilement d'arriver à un régime sain et équilibré. .

« Créez des routines et rituels pour passer à table, comme se laver les mains ou chanter une chanson spéciale »

Étape: ❶❷❸❹❺❻
Les jeunes enfants (de 13 à 23 mois environ)

Les jeunes enfants peuvent manger presque la même nourriture que les adultes, mais ils ne peuvent pas ingurgiter de grandes quantités de nourriture en une fois, même s'ils ont besoin d'absorber beaucoup de calories. Ils ont besoin de petits goûters entre les heures de repas, mais n'oubliez pas que les goûters sains, faits maison sont ce qu'il y a de meilleur pour votre enfant, en particulier les aliments que vous pouvez facilement préparer avec votre mixeur manuel Multiquick de Braun, telles que des sauces aux légumes que l'on servira avec des crudités ou des tranches de pain grillé.

À ce stade, les heures de repas doivent être un événement commun durant lequel vous mangez tous ensemble. Essayer de créer des repas pour votre jeune enfant qui ressemblent à ceux des autres membres de la famille est une excellente idée. N'oubliez pas cependant que votre bébé aimera encore manger des aliments relativement mous et faciles à manger.

Étape: ❶❷❸❹❺❻
Les jeunes enfants (de 13 à 23 mois)

Soupe aux poireaux et pommes de terre

Pour 6 à 8 portions
Pour 1,5 l
Temps de cuisson : 25 min

Ingrédients

- 25 g de beurre
- 2 poireaux de taille moyenne, lavés et émincés
- 250 g de pommes de terre
- 1 litre de bouillon de légumes non salé, chaud
- 2 feuilles de laurier
- 100 ml de crème fraîche liquide

Préparation

Faire fondre le beurre dans une grande casserole. Ajouter les poireaux et les faire revenir jusqu'à ce qu'ils soient mous. Couper les pommes de terre en morceaux et les mettre dans la casserole avec le bouillon et les feuilles de laurier. Couvrir, porter à ébullition, puis baisser légèrement le feu et laisser mijoter pendant 15 min jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres. Retirer du feu. Enlever les feuilles de laurier et mixer dans la casserole à l'aide du mixeur manuel Multiquick de Braun, jusqu'à l'obtention d'une substance homogène.

Pâtes à la bolognaise aux légumes cachés

Pour 3 à 4 portions
Pour environ 400 g
Temps de cuisson : environ 20 min

Ingrédients

- 1 cuillère à café d'huile végétale
- 50 g d'oignons, coupés en quatre et hachés avec le hachoir Multiquick de Braun
- 50 g de courgettes coupées en morceaux et finement hachées avec le hachoir Multiquick de Braun
- 80 g de bœuf haché finement
- 200 g de tomates en conserve, coupées en morceaux
- 1 cuillère à soupe de jus de pomme frais sans sucre
- Des feuilles de basilic frais, émincées
- 35 g de pâtes sèches de votre choix

Préparation

Faire ramollir les oignons dans une casserole à feu moyen, puis ajouter les courgettes et laisser cuire jusqu'à l'obtention d'uns substance molle. Y ajouter le bœuf et laisser cuire jusqu'à ce qu'il fume et devienne doré de manière uniforme. Incorporer les tomates coupées en morceaux et laisser mijoter pendant 5 min environ. Ajouter le jus de pomme et le basilic frais et laisser cuire pendant 5 autres min jusqu'à l'obtention d'une sauce épaisse. Pendant ce temps, faire cuire les pâtes en suivant les instructions du fabricant. Une fois que la sauce est prête, laisser reposer pendant quelques secondes jusqu'à ce qu'elle soit légèrement tiède. Verser la sauce sur les pâtes cuites.

Étape: ❶❷❸❹❺❻
Les jeunes enfants (de 13 à 23 mois)

Bœuf aux haricots rouges

Pour 6 portions
Pour environ 1 500 g
Temps de cuisson : 40 min

Ingrédients

- 1 cuillère à soupe d'huile végétale
- 50 g d'oignons, coupés en quatre et hachés avec le hachoir Multiquick de Braun
- 1 gousse d'ail, écrasée
- 150 g de bœuf haché
- 400 g de tomates en conserve, coupées en morceaux
- 400g d'haricots rouges en conserve, égouttés
- 300 ml de bouillon de légumes non salé, préparé à l'aide d'un cube de bouillon
- 1 poivron jaune, haché
- 2 cuillères à soupe de concentré de tomate
- 1 pincée de poivre noir fraîchement moulu

Préparation

Faire chauffer l'huile dans une grande poêle et faire frire les oignons et l'ail pendant 2 min. Ajouter la viande hachée et la faire dorer pendant 5 autres min. À l'aide de votre mixeur manuel Multiquick de Braun, réduire les tomates en purée, puis ajouter les haricots rouges, le bouillon, le poivre, la purée de tomates et assaisonner à votre goût. Porter à ébullition et laisser mijoter pendant 20-25 min.

Hamburger au fromage et aux épinards

Pour 12 hamburgers
Temps de cuisson : 30 min

Ingrédients

- 4 tranches de pain blanc rassis
- 400 g de flageolets en conserve, égouttés et rincés
- 1 œuf, battu
- 100 g d'épinards décongelés ou frais, grossièrement hachés
- 1 cuillère à café de thym sec
- 50 g de cheddar râpé
- 1/2 gousse d'ail, écrasée
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Préparation

Couper le pain en petits morceaux, les mettre dans le hachoir Multiquick de Braun et les réduire en miettes. Ensuite, mixer les haricots à l'aide du bol et du mixeur manuel Multiquick de Braun. Verser le tout dans un bol et y incorporer l'œuf battu, les épinards, le thym, le fromage et l'ail. Y ajouter la moitié des miettes. Diviser le mélange en 6 petits steaks hachés et les plonger dans le reste de miettes. Faire chauffer l'huile dans une poêle et faire dorer les hamburgers pendant 2 à 3 min de chaque côté. Servir avec une salade ou des pains à hamburger.

Étage: ❶❷❸❹❺❻
Enfant d'âge préscolaire et plus (à partir de 24 mois)

Vers l'âge de deux ans, les enfants devraient manger les mêmes plats que le reste de la famille mais en plus petite quantité, ainsi que beaucoup de fruits et de légumes.

À ce stade, leur régime devrait contenir davantage de graisses polyinsaturées que l'on trouve dans le poisson et les huiles végétales. Les enfants devraient également s'abstenir de manger trop d'aliments riches en graisses saturées, tels que le beurre, le fromage, les viandes grasses, ainsi que les pâtisseries et les gâteaux secs que l'on achète tous faits.

Barres au noix

Pour environ 20 petites barres
Temps de cuisson : 2 heures

Ingrédients

- 250 g d'avoines entières
- 125 g de farine
- 1/2 cuillère à café de bicarbonate de soude
- 175 g de beurre
- 75 g de noix (ou autre type de noix), très finement hachées
- 80 g de miel liquide
- 200 g de confiture

Préparation

Préchauffer votre four à 180°C. Mettre l'avoine, la farine, le bicarbonate de soude, le beurre, les noix et le miel dans le bol (dans plusieurs bols si nécessaire) et battre avec le mixeur manuel Multiquick de Braun jusqu'à ce que tous les ingrédients soient coupés en petits morceaux et bien mélangés. À l'aide d'une cuillère, mettre les trois quarts du mélange sur une plaque de cuisine 30 x 20 cm graissée et bien appuyer avec le dos de la cuillère. Étaler une couche homogène de confiture sur le dessus, puis émietter les restes du mélange sur la confiture, appuyer de nouveau et faire cuire au four pendant 30 min. Enlever du four, laisser refroidir pendant 1 heure avant de découper en barres et servir.

Risotto au bœuf et au potiron

Pour 8 à 10 portions
Pour environ 900 g
Temps de cuisson : 20 à 25 min

Ingrédients

- 30 g de beurre
- 1 cuillère à soupe d'huile
- 1 oignon de taille moyenne, haché
- 1/2 gousse d'ail, écrasée
- 200 g de bœuf haché
- 250 g de riz risotto
- 1 litre de bouillon de poulet chaud
- 300 g de potiron, coupé en cubes
- 100 g de champignons de Paris, coupés en tranches

Préparation

Faire chauffer le beurre et l'huile dans une grande casserole, ajouter l'ail et l'oignon, puis les faire revenir à feux moyen pendant 2 min jusqu'à ce qu'ils roussissent. Y incorporer le bœuf haché, et faire bien dorer à feu vif pendant 5 min. Ajouter le riz, et le faire frire pendant 1 min. Ajouter un quart du bouillon et mélanger pendant 2 min sans s'arrêter, jusqu'à ce que le liquide soit absorbé. Continuer à ajouter du bouillon petit à petit, puis incorporer le potiron et les champignons après avoir ajouté la moitié du bouillon. Continuer à ajouter du bouillon et à remuer jusqu'à ce que tout le liquide soit absorbé et que le riz soit mou. Retirer du feu et servir immédiatement. Pour les bébés plus jeunes, vous pouvez réduire ce plat en purée à l'aide du mixeur manuel Multiquick de Braun.

Étage: ❶❷❸❹❺❻
Enfant d'âge préscolaire et plus (à partir de 24 mois)

Lasagne
Pour 10 à 12 portions
Pour environ 1,3 kg
Temps de cuisson : 60 min

Ingrédients
- 250 g de feuilles de lasagne
- 300 g de bœuf haché
- 400 g de tomates coupées en morceaux
- 2 carottes
- 2 courgettes
- 3 à 4 fleurettes de chou-fleur
- 3 à 4 fleurettes de brocoli
- 2 cuillères à soupe de beurre
- 60 g de farine
- 500 ml de lait
- 150 g de fromage râpé

Préparation
Préchauffer votre four à 180°C. Faire dorer à feu doux la viande dans une grande casserole, puis ajouter les morceaux de tomate. Hacher finement tous les légumes, puis ajouter le bœuf et les tomates, couvrir et laisser mijoter. Pour la sauce au fromage, faire fondre le beurre dans une casserole, ajouter la farine et laisser cuire pendant 1 min environ tout en remuant. Ajouter petit à petit le lait, et remuer sans s'arrêter à feu doux jusqu'à ce que la sauce devienne épaisse. Ajouter ensuite le fromage et mélanger jusqu'à ce qu'il soit fondu. Une fois que le mélange de bœuf, de tomates et de légumes se sera épaissi, battre à l'aide du mixeur manuel Multiquick de Braun. Disposer en couches les feuilles de lasagne, la sauce à la viande et la béchamel jusqu'à ce que vous ne disposiez plus d'ingrédients, en terminant par une couche de sauce au fromage. Parsemer de fromage râpé et faire cuire au four pendant 20-30 min.

Smoothie à la banane et aux fruits rouges
Pour 4 à 5 portions
Pour environ 600 ml
Temps de cuisson : environ 5 min

Ingrédients
- 1/2 banane
- 250 ml de lait entier
- 250 g de fruits rouges congelés
- 1 cuillère à café de germes de blé
- 1 goutte d'essence de vanille

Préparation
Mettre tous les ingrédients dans un grand bol et mixer à l'aide du mixeur manuel Multiquick de Braun jusqu'à l'obtention d'une substance homogène. Mettre à refroidir avant de servir.

Conseils généraux en matière d'alimentation pour tous les âges

Allergies
Les allergies alimentaires sont-elles fréquentes ?
La fréquence des allergies alimentaires et des intolérances chez les jeunes enfants de la naissance à l'âge de 3 ans varie entre 2 et 4 %. Une petite quantité d'aliments sont responsables de la plupart des allergies alimentaires. Il s'agit du lait de vache, des œufs de poule, du soja, des noix, du blé, du poisson et des fruits de mer. Environ 90% des enfants n'ont plus d'allergies après l'âge de 3 ans.

Conseil général pour les allergies aux cacahuètes
La « Food Standards Agency » (l'Agence des normes alimentaires) et le Ministère de la santé au Royaume-Uni a récemment conclu que les cacahuètes (et non les cacahuètes entières) pouvaient être introduites dans l'alimentation des enfants après l'âge de six mois.

Pour les enfants à hauts risques (c.-à-d, les enfants qui ont des antécédents familiaux d'allergie ou les enfants qui ont déjà une allergie alimentaire), les cacahuètes peuvent être introduites après l'âge de six mois, à condition d'en avoir parlé auparavant à un médecin, une puéricultrice ou un spécialiste.

Allergie aux protéines du lait de vache
Si votre enfant a une réaction au lait de vache, veuillez consulter votre pédiatre. Si une allergie aux protéines du lait de vache est diagnostiquée, il vous faudra alors éliminer tous les laits de vache ainsi que tous les produits dérivés du lait de vache de l'alimentation de votre enfant. Supprimer tous les aliments contenant du lait de l'alimentation d'un enfant peut vouloir dire qu'il aura une faible consommation de protéines, de calcium et d'énergie. Par conséquent, il est essentiel de vous tournez vers un diététicien spécialisé en pédiatrie pour qu'il vous conseille sur ce que vous devrez donner à votre enfant pour qu'il grandisse correctement, tout en restant en pleine santé.

Aliments à éviter :
Sel
N'ajoutez jamais de sel dans la nourriture pour bébés et privilégiez les bouillons sans sel ajouté. Si vous comptez faire une purée en utilisant ce que vous avez cuisiné pour les autres membres de la famille, n'ajoutez pas de sel lors de la préparation. Les membres plus âgés pourront rajouter du sel à table s'ils le souhaitent.

Sucre
L'ajout de sucre peut favoriser l'apparition de caries dans les dents du bébé. Utiliser des substituts, tels que de la purée de banane, ou du lait maternel ou du lait en poudre pour sucrer les aliments, si vous le jugez nécessaire.

Miel
Évitez le miel jusqu'à ce que votre bébé atteigne les 12 mois, dès lors que celui-ci peut parfois contenir des bactéries. Le miel peut également favoriser l'apparition de caries.

Noix
Il est déconseillé de donner des noix entières aux enfants en dessous de 5 ans car ils risqueraient de s'étouffer.

Les vitamines essentielles et les minéraux essentiels

Il est crucial de donner à votre bébé ou jeune enfant toutes les vitamines dont il a besoin pour grandir sainement.

	Ce qu'elle apporte	Où la trouver
Vitamine A	• Peau saine • Prévient les infections • Améliore la vue, en particulier la nuit • Croissance générale	• Les poissons huileux, le foie et les œufs • Le carotène, présent dans les oranges et les légumes rouges et vert foncé, se transforme en vitamine A dans le corps
Vitamine B	• Stimule le système nerveux • Essentielle pour transformer la nourriture en énergie	• Extrait de levure, produits laitiers, poisson, œufs, viande, céréales, noix, graines et légumes
Vitamine C	• Évite aux cellules de s'abîmer • Améliore la cicatrisation des blessures • Aide à l'absorption du fer	• Agrumes, tomates, brocoli, épinards, poivrons et cassis
Vitamine D	• Essentielle à l'absorption du calcium	• Lumière du soleil, poissons huileux, œufs, margarines fortifiées et beurres
Vitamine E	• Antioxydant qui protège la structure des cellules dans toutes les parties du corps	• Avocats, huiles végétales, poisson, œufs, noix, noisettes et graines
Calcium	• Vital pour des os et des dents forts et en pleine santé	• Lait, fromage et yaourt, poisson en conserves avec des arêtes comestibles (tel que le saumon, les pilchards et les sardines) et pain blanc
Fer	• Vital pour un bon sang La viande rouge étant la meilleure source, il est d'autant plus important pour les végétariens de consommer de grandes quantités de vitamines C pour améliorer l'absorption de fer	• Viande rouge, foie, poissons huileux, abricots secs et autres fruits secs, graines de légumineuse, légumes verts à feuilles et céréales pour le petit déjeuner fortifiées

Marion Noble
Kinderdiëtiste

Marion Noble is een gespecialiseerde kinderdiëtiste verbonden aan het Great Ormond Street Hospital voor kinderen in London, met meer dan 30 jaar ervaring.

Marion verstrekt al jarenlang deskundig babyvoedingsadvies aan talloze ouders. Ze heeft haar knowhow ter beschikking gesteld voor het samenstellen van deze handleiding voor babyvoeding van Braun.

Marion is lid van de Paediatric Group van de British Dietetic Association en schreef verschillende klinische publicaties over babyvoeding.

Welkom

"Alle ouders willen alleen het beste voor hun baby, vooral wanneer het aankomt op het verschaffen van een gezonde start in het leven. Er is op dit vakgebied enorm veel informatie beschikbaar, maar hoe scheid je het kaf van het koren? Met haar jarenlange ervaring in het helpen van moeders bij het bereiden van voedzame maaltijden voor het gezin, is Braun gekwalificeerd als expert om ongecompliceerd, praktisch advies te verstrekken.

Deze handleiding werd opgebouwd rond de verschillende voedingsfasen en geeft aan welke voedsel belangrijk is in elk van de voedingsfasen. Deze handleiding tracht de reis zo eenvoudig, lonend en aangenaam mogelijk te maken. Hij bevat tips en advies over hoe je je baby tevreden en gezond houdt tijdens de overgang van het melkdieet naar het eerste vaste voedsel en daarna.

U vindt er ook handige, overzichtelijke tabellen met de cruciale voedingsstoffen die uw baby nodig heeft voor een gezonde ontwikkeling en welke dagelijkse levensmiddelen die stoffen bevatten. Ten slotte bevat deze handleiding 20 eenvoudige recepten die u kunt uitproberen. Na het lezen van dit werk vindt u bijkomende voedingsinformatie en tal van recepten online, welke u in staat zullen stellen om lekker en voedzaam eten tot een levenswijze te maken voor uw hele gezin."

Marion Noble

www.braun.com/babynutritioncenter

De voedingsfasen

1	**Melkdieet** Van de geboorte tot ongeveer 6 maanden	Vanaf de geboorte tot ongeveer 6 maanden haalt uw baby alle voedingsstoffen, die hij of zij nodig heeft, uit de moedermelk of kindermelk
2	**Uw baby's eerste voedsel** Van ongeveer 6 tot 7 maanden	Normale melk plus eenvoudige, zachte puree, bereid van een of twee vruchten of groenten, babyrijst en linzen
3	**Volgende stappen** Van ongeveer 7 tot 9 maanden	Baby's normale melk plus fruit-, groenten- en rijstpurees, met toevoeging van goed gepureerd vlees, andere groenten, zachte pasta, kwark en zacht vingervoedsel
4	**Een beetje avontuurlijker** Van ongeveer 9 tot 12 maanden en ouder	Minder melk, dikkere puree, meer gehakt voedsel, kaas en eieren, vingervoedsel zoals gehakte zachte vruchten en groenten, geroosterd brood, met dipsauzen en zachte boterhammen
5	**Hummeltjes** Van ongeveer 13 tot 23 maanden	Uitbreiden van de voeding tot een heleboel gezinsvoedingmiddelen
6	**Peuters en daarna** Vanaf 24 maanden	Eten van gezinsmaaltijden

Huisgemaakte voeding: het beste voor uw baby, geeft voldoening

„Het fijnmaken van voedingsmiddelen is een uitstekende manier om te beginnen met het voeden van uw baby”

Het zelf bereiden van voedsel is de beste manier om ervoor te zorgen dat uw baby gezonde voeding tot zich neemt; vitaminerijke verse vruchten en groenten zonder de kleurstoffen, smaakstoffen en additieven die een jong buikje niet nodig heeft!

Het mixen van de door u gekozen ingrediënten tot heerlijke, verse maaltijden helpt uw baby gezonde eetgewoonten te ontwikkelen en staat garant voor een ruim assortiment van smaken en texturen. En het is zo eenvoudig! Met de Braun Multiquick-staafmixer vergen de meeste gerechten slechts enkele minuten om te bereiden. Veel van die gerechten kunnen in grote hoeveelheden worden bereid en ingevroren voor nog meer gemak en sommige kunnen zelfs door alle leden van het gezin worden gegeten, ongeacht hun leeftijd.

En bovendien, door gerechten zelf te bereiden bespaart u geld, vooral wanneer u een grote hoeveelheid maakt en een gedeelte invriest. Maar hoe begint u eraan? Dit boekje bevat een hele reeks tips, en u vindt er nog veel meer op onze website. En zodra u meer inzicht krijgt in wat uw baby gezond en gelukkig houdt, kunt u zelfs gaan experimenteren met eigen creaties.

www.braun.com/babynutritioncenter
www.pampers.com

Opmerking: de recepten in dit boekje werden zorgvuldig uitgezocht, maar indien u twijfelt — vooral in geval van gekende of vermoede allergieën — moet u altijd eerst uw pediater of huisarts raadplegen. Voor informatie in verband met hoeveelheden en bereidingstijden verwijzen wij u naar de handleiding bij uw staafmixer.

„Lepeltjes waarmee zuigelingen voedsel kunnen opnemen met hun lippen zijn een goed idee. Jonge baby's kunnen hun tong nog niet gebruiken om vast voedsel op te likken"

Wat heb ik nodig om snel voedzaam eten te bereiden voor mijn baby of peuter?

De meeste mensen kopen regelmatig gebruiksklare babyvoeding. De beste manier om uw baby voedzaam en lekker eten te bezorgen blijft echter het zelf bereiden van voedsel met verse ingrediënten. Er zijn echter nog zoveel dingen te doen voor een ouder, van schoonmaken van het huis tot zorgen voor uw kind. Daarom is uw Braun Multiquick-staafmixer onmisbaar, om snel en gemakkelijk voedsel te pureren en te hakken voor uw baby of peuter, zonder veel vuil te maken.

Wat u nodig hebt om voedsel te bereiden voor uw baby en peuter:

– Braun Multiquick-staafmixer met hakmolenhulpstuk
– Bewaarrecipiënten voor in de diepvriezer
– Kommen om het voedsel in te bereiden

Wat u nodig hebt om uw baby te voeden:

– Een babystoel
– Onderleggers
– Zuigelinglepels
– Kommetjes om te serveren (met zuignappen zodat ze niet omver kunnen vallen)
– Slabbetjes

Fase: ❶❷❸❹❺❻ Melkdieet (van de geboorte tot ongeveer 6 maanden)

Of u nu kiest voor borstvoeding, babymelk of een combinatie van beide, melk bevat alle voedingsstoffen die uw baby nodig heeft gedurende zijn of haar eerste 6 levensmaanden. Moedermelk is gratis en natuurlijk en past zich aan de veranderende behoeften van uw opgroeiende baby aan. De moedermelk helpt uw baby ook te beschermen tegen infecties, omdat de antistoffen van de moeder in de melk terechtkomen. Borstvoeding is bovendien gemakkelijk omdat het steriliseren van papflessen en ander materiaal overbodig maakt. Een ander groot voordeel is dat borstvoeding de moeder helpt de baarmoeder naar haar normale omvang terug te groeien en zo verbrandt ze calorieën. Mama is zo na de geboorte sneller opnieuw in vorm.

Sommige moeders vinden borstvoeding echter moeilijk. Dat kan zijn omdat ze niet voldoende melk produceren om de honger van hun baby te stillen. Advies en ondersteuning op dit vlak wordt verschaft door verschillende organisaties van deskundige borstvoedingsconsulenten. Voor meer informatie vindt u links op onze website onder „Nuttige contacten in verband met babyvoeding". Andere moeders willen graag dat papa de baby voedt of ze geven er gewoon de voorkeur aan hun baby met de fles groot te brengen. Vanaf ongeveer 6 maanden zult u beginnen te merken dat uw baby meer melk nodig heeft om zijn of haar honger te stillen. Dit geldt ongeacht of u de borst of de fles geeft. Rond die tijd begint de overgang naar vast voedsel.

Hoe weet ik wanneer te beginnen met spenen?

Niet alle baby's zijn op dezelfde leeftijd klaar voor vast voedsel, maar gewoonlijk begint het spenen na ongeveer 6 maanden. Wanneer u overweegt om eerder te beginnen met spenen, spreekt u daar best eerst over met uw huisarts of pediater.

„Denk eraan dat uw baby nog altijd een zekere hoeveelheid moedermelk of babymelk nodig heeft naast het vaste voedsel dat u hem of haar toedient"

Tekenen dat uw baby mogelijk klaar is voor vast voedsel zijn onder meer:

- hij of zij kan rechtop zitten
- hij of zij wil kauwen en steekt dingen in zijn of haar mond
- hij of zij kan reiken en accuraat dingen vastgrijpen
- hij of zij lijkt nog honger te hebben nadat u de melkvoedingen al enkele dagen hebt opgevoerd
- hij of zij toont belangstelling voor etende mensen

Fase: ❶❷❸❹❺❻
Eerste smaken (van ongeveer 6 tot 7 maanden)

Hoe begin ik eraan?

Purees zijn de beste manier om van start te gaan met een gevarieerd dieet voor uw baby. Deze zachte mengsels van fruit, groenten of babyrijst (een met vitaminen en ijzer verrijkte, suikervrije, naar melk smakende vorm van poederrijst) kunnen gemakkelijk worden bereid met uw Braun Multiquick-staafmixer. Maak uw puree aanvankelijk heel vloeibaar en zacht door uw Braun Multiquick-staafmixer met hoge toerentallen te laten werken. Vooral gepureerde bananen vallen bijzonder in de smaak. Gebruik water, moedermelk of babymelk om de juiste consistentie te verkrijgen.

Fruit moet altijd worden geschild en ontdaan van steeltjes, klokhuizen en pitten. En de meeste vruchten en groenten moeten vóór het pureren worden gekookt om ze zachter te maken. In dit vroege stadium kunt u er linzen bij doen, maar net als andere peulvruchten (zoals erwten, kikkererwten en bonen) moeten deze zeer grondig gemixt worden om ze zacht te maken. Misschien kunt u ze beter bewaren voor de volgende voedingsfasen.

Hoe veel en hoe vaak?
Begin met één keer per dag 1-2 theelepels gepureerde vruchten of groenten. Wanneer uw baby duidelijk meer wil, geeft u hem of haar twee keer per dag vast voedsel.

Tips voor het bewaren van voedsel:

– Gebruik uitsluitend een diepvriezer die voedsel binnen 24 uur tot -18ºC kan invriezen
– Verwarm ingevroren voedsel altijd tot het kokend heet is. Laat het vervolgens afkoelen en test de temperatuur zelf alvorens het uw baby te laten eten.
– Ontdooid voedsel mag niet opnieuw worden ingevroren, met uitzondering van rauw ingevroren voedsel dat vervolgens werd gekookt.
– Ingevroren babyvoeding moet worden gegeten binnen twee maanden na het invriezen of anders worden weggeworpen.
– Bananen of avocado's mogen niet worden ingevroren

Zelf bereid voedsel bewaren
U bespaart de meeste tijd en geld door grotere hoeveelheden voedsel voor uw baby te bereiden en ze vervolgens in te vriezen. In het beginstadium van het spenen zijn ijsblokbakjes met dekseltjes de perfecte recipiënten voor porties fruit- en groentepapjes. Naarmate de eetlust van uw baby toeneemt, zult u het voedsel in grotere diepvriesrecipiënten met deksels moeten bewaren.

Fase: ❶❷❸❹❺❻
Eerste smaken (van ongeveer 6 tot 7 maanden)

Purees maken
Fruit- en groentepurees maken is eenvoudig als u over de juiste apparatuur beschikt. Schil of schraap de vruchten of groenten en snijd ze in stukjes. Stoof of bak ze indien nodig maar voeg geen zout of suiker toe. Mix het geheel grondig met behulp van uw Multiquick-staafmixer. Wanneer het mengsel pitten of vezels bevat, drukt u het door een zeef met de achterkant van een lepel. Voeg eventueel aan het papje wat vitaminerijk kookwater of de dagelijkse melk van uw baby toe.

Wortel- en aardappelpuree
Voor 6 porties
Ongeveer 400g
Bereidingstijd: ongeveer 15 min.

Ingrediënten
- 200g wortelen, afgeschraapt en in stukjes gesneden
- 200g aardappelen, geschild en in stukjes gesneden

Bereiding
Kook of stoom de groenten tot ze gaar zijn (bijv. met de Braun-stomer). Pureer de groenten met de Braun Multiquick-staafmixer en pas de consistentie eventueel met het afgekoelde kookwater of de dagelijkse melk voor uw baby aan.

Spinazie- en aardappelpuree
Voor 6 tot 8 porties
Ongeveer 400g
Bereidingstijd: ongeveer 20 min.

Ingrediënten
- 1 el plantaardige olie
- 40g prei, in stukjes gesneden en vervolgens gehakt in uw Braun Multiquick-hakmolen
- 1 aardappel (ongeveer 275g), geschild en in blokjes gesneden
- 175ml water
- 60g verse babyspinazie, gewassen en ontdaan van de steeltjes

Bereiding
Stoof de prei in plantaardige olie tot hij zacht wordt. Terwijl u de prei stooft, snijdt u de aardappel in stukjes. Voeg de aardappelstukjes toe aan de gestoofde prei. Giet het water erover, breng het aan de kook, dek de pan af en laat gedurende 6 minuten sudderen. Voeg vervolgens de spinazie toe en laat het geheel nog 3 minuten verder koken. Laat het mengsel afkoelen en pureer het vervolgens met de Braun Multiquick-staafmixer in de pan.

Fase: ❶❷❸❹❺❻
Eerste smaken (van ongeveer 6 tot 7 maanden)

Appel- en bosbessenpuree

Voor 4 porties
Ongeveer 100g
Bereidingstijd: ongeveer 5 min.

Ingrediënten

- 30g bosbessen
- 1/2 kleine rijpe appel

Bereiding

Schil de appel en snijd hem in kleine stukjes. Doe de appel samen met de bosbessen in een beker en mix het geheel met uw Braun Multiquick-staafmixer tot het mengsel een zachte consistentie heeft.

Banaan- en appelpuree

Voor 4 porties
Ongeveer 250g
Bereidingstijd: ongeveer 5 min.

Ingrediënten

- 1 kleine rijpe banaan (ongeveer100g)
- 1 grote, zeer rijpe appel (ongeveer 150g), geschild en in stukjes gesneden

Bereiding

Schil de banaan en snijd deze in kleine stukjes. Doe de banaan en de appel in een beker en voeg er een beetje water of appelsap aan toe. Mix het geheel met uw Braun Multiquick-staafmixer tot een zachte puree.

Fase: ❶❷❸❹❺❻ Volgende stappen (van ongeveer 7 tot 9 maanden)

De meeste baby's raken na enkele weken vertrouwd met de smaak van eenvoudige fruit- en groentepurees en dan wordt het tijd voor nieuwe dingen:
- gepureerd vlees of gepureerde kip
- purees van rijst, heel zacht gekookte pasta
- volvette zuivelproducten zoals kwark, yoghurt, en kleine hoeveelheden kaas in maaltijden

Uw opgroeiende baby zal blij zijn met maaltijden die wat steviger zijn dan de zachte purees die u bij het begin van het spenen maakte. Gebruik uw Braun Multiquick-staafmixer om voedsel te pureren met lagere toerentallen of met een kortere pureertijd om het voedsel wat meer textuur te geven, zodat uw baby iets te kauwen heeft. Het kauwen van voedsel bevordert de ontwikkeling van de mondspieren en dit bevordert de spraakontwikkeling van uw baby.

Hoewel moeder- of babymelk een belangrijk onderdeel blijft van het dieet van een jonge baby, zal het aandeel vast voedsel in dit stadium gaan toenemen en zal de baby gemiddeld nu drie maaltijden per dag krijgen.

In deze fase lusten de meeste baby's goed gekookte, zachte pasta. Gepureerde sauzen zijn ook bijzonder geliefd en gaan goed samen met een heleboel andere groenten. Op de leeftijd van ongeveer 8 maanden vinden baby's het prettig om voedsel vast te houden en zijn ze gek op 'vingervoedsel' zoals staafjes van zacht fruit en gekookte groenten. Geroosterde groentestaafjes vinden baby's in deze fase ook bijzonder lekker.

Denk eraan in verband met mogelijke verstikking, dat kinderen permanent in de gaten moeten worden gehouden tijdens het eten.

„Begin uw baby nooit te voeden wanneer u weinig tijd heeft. Hij of zij kan immers niet weten dat u haast heeft"

Moet het eten biologisch zijn?
Sommige moeders geven hun baby's uitsluitend biologische voeding. Andere moeders geven een beetje van alles. Deze keuze hangt af van wat u wilt eten en wat u zich kunt veroorloven. Wat u ook kiest, het is belangrijk dat u fruit en groenten altijd grondig wast en dat u veel aandacht besteedt aan hygiëne in de keuken.

Fase: ❶❷❸❹❺❻
Volgende stappen (van ongeveer 7 tot 9 maanden)

Kalkoen- en aardappelpuree

Voor 4 porties
Ongeveer 300g
Bereidingstijd: ongeveer 5 min.

Ingrediënten

- 100g kalkoen, gebakken en in blokjes gesneden
- 200g gekookte aardappelen
- Water om te mixen

Bereiding

Doe de blokjes kalkoen en de gekookte aardappelen in een pan en voeg er wat water aan toe om het geheel te mixen. Mix het geheel met behulp van uw Braun Multiquick-staafmixer tot een fijne puree. Herhaal dit proces voor de rest van de kalkoen en aardappel.

Puree van rundvlees, aardappel en wortel

Voor 8-10 porties
Ongeveer 450g
Bereidingstijd: ongeveer 60 min.

Ingrediënten

- 250g rundstoofvlees, in blokjes gesneden
- 2 theelepels olijfolie
- 1 sjalot, fijngehakt
- 1 wortel, afgeschraapt en gehakt in stukjes van 5 cm
- 2 middelgrote aardappelen, geschild en in stukjes gesneden
- 250ml water

Bereiding

Verhit de olie in een pan op een middelgroot vuur, doe er het vlees in en bak het gedurende 2 tot 3 minuten tot het helemaal bruin is. Voeg de groenten, de aardappelen en het water aan het vlees toe, roer alles door elkaar en breng het geheel aan de kook. Draai het vuur zachter, dek de pan af en laat het geheel ongeveer een uur sudderen tot het vlees en de groenten gaar zijn. Pureer het geheel in de pan met uw Braun Multiquick-staafmixer tot het de gewenste consistentie heeft voor uw baby.

Met kaas gegratineerde bloemkool

Voor 3-4 porties
Ongeveer 450g
Bereidingstijd: ongeveer 15 min.

Ingrediënten

- 200g bloemkool, gewassen
- 20g boter
- 2 dessertlepels bloem zonder bakpoeder
- 200 ml melk
- 40g geraspte halfharde kaas zoals cheddar, gruyère of Gouda kaas.

Bereiding

Verdeel de bloemkool in kleine roosjes en kook of stoom het gedurende 10-12 minuten (bijvoorbeeld in uw Braun-stomer). Maak ondertussen de saus: laat de boter in een pan smelten, roer de bloem erin tot een consistente pasta ontstaat, voeg de melk toe en roer alles door elkaar tot de saus indikt. Verwijder de pan van het vuur en roer de geraspte kaas erdoor. Doe de bloemkool erbij en pureer het geheel in de pan met uw Braun Multiquick-staafmixer.

Keukenhygiëne

- Was altijd uw handen voor het bereiden van voedsel en controleer of de handjes van uw kind schoon zijn vóór het eten.
- Reinig oppervlakken die in contact komen met voedsel regelmatig met een bacterie dodend reinigingsmiddel.
- Was snijplanken en keukengerei onmiddellijk na gebruik en laat ze aan de lucht drogen.
- Gebruik uitsluitend pas gewassen handdoeken om borden, kommen, bekers en bestek van uw baby af te drogen.

„Moedig uw baby rond negen maanden aan zelf te eten door haar of hem de lepel te geven, terwijl u helpt met een andere lepel. Lep op; in het begin zal het een knoeiboel worden!”

Fase: 1 2 3 4 5 6
Een beetje avontuurlijker (van ongeveer 9 tot 12 maanden)

Tussen 9 en 12 maanden heeft uw baby waarschijnlijk een voorkeur voor een bepaald voedsel ontwikkeld. Hij of zij zal misschien al een beetje zelfstandig kunnen eten. Zachte purees zijn in deze fase waarschijnlijk iets minder geliefd.

U merkt misschien ook dat uw baby soms weigert te eten en meer aandacht heeft voor de boeiende wereld rondom zich. Dat kan samengaan met een weigering om met een lepel te worden gevoerd. Dat kan vermoeiend zijn, maar wees geduldig, het is een positieve fase in de ontwikkeling en een stap in de richting van het punt waarop uw baby hetzelfde voedsel zal eten als de rest van het gezin.

Naarmate de maanden verstrijken moet u de smaak van uw baby blijven verruimen met nieuwe smaken. Groenten en hard fruit moeten goed gekookt worden en in staafjes gesneden of ruw worden gemixt met uw Braun Multiquick-staafmixer op lage snelheid. Vlees mag ook alleen bereid en ruw gepureerd of fijn gehakt worden voorgeschoteld.

Rond 12 maanden kan een kleine hoeveelheid hardere kaas zoals cheddar worden gegeven als vingervoedsel, aangezien kaas rijk is aan proteïnen, veel calcium bevat voor gezonde tanden en botten en boordevol vet zit waar de baby een hoop energie uithaalt. Volledige eieren (die goed gekookt moeten worden) kunnen ook gegeven worden. Eieren zitten boordevol proteïnen en essentiële vitaminen.

Fase: ❶❷❸❹❺❻
Een beetje avontuurlijker (van ongeveer 9 tot 12 maanden)

Courgettedipsaus

Porties: 4
Ongeveer 300g
Bereidingstijd: ongeveer 15 min.

Ingrediënten

- 2 middelgrote courgettes, in stukjes gehakt
- 75g roomkaas
- Een snuifje paprika
- Een beetje verse dille

Bereiding

Kook of stoom de courgettes (bijv. met uw Braun-stomer) tot ze gaar zijn (6-8 min.). Pureer de courgettes vervolgens in een beker met uw Braun Multiquick-staafmixer en laat ze afkoelen. Meng de gepureerde courgettes in roomkaas en voeg de kruiden er aan toe. Serveer het geheel met stukjes geroosterd brood.

Yoghurt smoothie

Voor 6 porties
Ongeveer 700ml
Bereidingstijd: ongeveer 3 min.

Ingrediënten

- 250ml yoghurt – gewone of met vanille- of andere smaak
- 1 banaan of ander fruit
- 250ml melk

Bereiding

Doe alle ingrediënten samen in een grote kom en mix ze met de Braun Multiquick-staafmixer.

Linzen- en wortelpuree

Voor 4-5 porties
Ongeveer 350g
Bereidingstijd: ongeveer 20 min.

Ingrediënten

- 1/2 theelepel boter
- 20g uien, in vieren gesneden en vervolgens fijngehakt met uw Braun Multiquick-hakmolen
- 160g wortelen, in stukjes gesneden en vervolgens fijn gehakt met uw Braun Multiquick-hakmolen (in twee keer indien nodig)
- 200g linzen in blik
- Water

Bereiding

Smelt de boter in een pan op een middelgroot vuur en laat de uien daarin fruiten tot ze zacht zijn. Voeg er wortelen en linzen aan toe en meng het geheel goed door elkaar. Giet net genoeg water in de pan om de ingrediënten onder te dompelen. Laat ongeveer 10 minuten sudderen op een middelgroot vuur tot de wortelen gaar zijn. Neem de pan van het vuur en laat even afkoelen. Mix het geheel vervolgens tot een consistente puree met uw Braun Multiquick-staafmixer.

Fase: ❶❷❸❹❺❻ Een beetje avontuurlijker (van ongeveer 9 tot 12 maanden)

Tomatensoep

Voor 4 porties
Ongeveer 250g
Bereidingstijd: ongeveer 25 min.

Ingrediënten

- 1 theelepel olijfolie
- 1/2 teentje knoflook
- 30g wortelen, afgeschraapt en gehakt in de Braun Multiquick-hakmolen
- 200g tomaten in blik
- 1 el tomatenpuree
- Een snufje suiker
- 2-3 basilicumblaadjes

Bereiding

Bak de knoflook, ui en wortelen tot ze gaar zijn in een pan met olijfolie. Voeg vervolgens de tomaten uit blik, de tomatenpuree en de suiker aan het mengsel toe. Laat het geheel 10 minuten sudderen terwijl u af en toe in de pan roert. Voeg basilicum aan de saus toe en mix het geheel in de pan met uw Braun Multiquick-staafmixer, net voor het opdienen. Serveer de soep met stukjes geroosterd brood of rijstwafels.

Kip- en perenpuree

Voor 3-4 porties
Ongeveer 400g
Bereidingstijd: ongeveer 30 min.

Ingrediënten

- 1 kippenborst zonder vel, in blokjes gesneden
- 1 peer, geschild, ontdaan van het klokhuis en in stukjes gesneden
- 1 middelgrote zoete aardappel, geschild en in stukjes gesneden
- 120g courgette, fijngehakt
- 500ml groente- of kippenbouillon met een laag zoutgehalte

Bereiding

Doe de bouillon in een grote pan en breng het geheel aan de kook. Voeg de kip eraan toe, zet het vuur zachter en laat 10 minuten sudderen. Voeg de zoete aardappel en de peer er aan toe en laat nog eens 10 minuten sudderen. Voeg de courgette toe aan het geheel en laat nog 5 minuten op het vuur staan tot alle ingrediënten gaar en zacht zijn. Pureer het geheel in de pan met uw Braun Multiquick-staafmixer.

Moeilijke eters!
Het is helaas in dit stadium dat heel wat ouders kennismaken met de gevreesde moeilijke eter. De kans dat dat gebeurt is echter kleiner wanneer het kind vanaf de vroege speenfase kennis heeft kunnen maken met een heleboel verschillende voedingsmiddelen. De beste manier om een moeilijk etend kind aan te moedigen nieuwe dingen te proberen is het te prijzen wanneer het eet. Dit in plaats van gefrustreerd of boos te reageren wanneer het niet eet. U kunt ook experimenteren met de presentatie van het voedsel. Probeer onbekend voedsel samen met het lievelingsvoedsel te geven of snijd het voedsel in boeiende vormen. Denk eraan dat baby's u in het oog houden terwijl u eet, dus probeer het goede voorbeeld te geven. Geleidelijk aan ontwikkelt het kind een bredere smaak waardoor een uitgebalanceerd gezond dieet veel gemakkelijker haalbaar wordt.

„Bedenk routines en rituelen voor het aan tafel gaan, dit kan zijn het wassen van de handen of het zingen van een bijzonder liedje"

Fase: 1 2 3 4 5 6
Hummeltjes (van ongeveer 13 tot 23 maanden)

Hoewel hummeltjes al een groot aantal voedingsmiddelen eten die volwassenen ook eten, kunnen ze nog geen grote hoeveelheden voedsel eten. Dit terwijl ze wel veel calorieën nodig hebben. Ze hebben dus tussendoortjes nodig, maar let op; gezonde, huisgemaakte tussendoortjes zijn het beste voor het hummeltje. Deze voeding, zoals groentedipsauzen, kunt u gemakkelijk bereiden met uw Braun Multiquick-staafmixer.

In dit stadium zou uw baby al moeten mee-eten met de rest van het gezin. Het is een geweldig idee maaltijden te maken voor uw hummeltje die een soort nabootsing zijn van wat de volwassen leden van het gezin eten. Denk er echter aan dat uw baby nog steeds het liefst zacht en gemakkelijk te eten voedsel eet.

Fase: ❶❷❸❹❺❻ Hummeltjes (13 a 23 maanden)

Aardappel- en preisoep

Voor 6-8 porties
Ongeveer 1,5 l
Bereidingstijd: 25 min.

Ingrediënten

- 25g boter
- 2 middelgrote preien, gewassen en in dunne schijfjes gehakt
- 250g aardappelen
- 1l ongezouten verse groentebouillon, warm
- 2 laurierbladeren
- 100ml enkele room

Bereiding

Smelt de boter in een grote steelpan. Doe de prei in de pan en stoof hem gaar. Snijd de aardappelen in stukjes en doe ze in de pan samen met de bouillon en de laurierbladeren. Dek af, breng aan de kook en laat vervolgens gedurende 15 min. sudderen op een kleiner vuurtje tot de aardappelen gaar zijn. Neem de pan van het vuur. Verwijder de laurierbladeren en mix het geheel met de Braun Multiquick-staafmixer tot een consistente puree.

Pasta Bolognese met verborgen groenten

Voor 3-4 porties
Ongeveer 400g
Bereidingstijd: ongeveer 20 min.

Ingrediënten

- 1 tl plantaardige olie
- 50g uien, in vieren gesneden en gehakt met de Braun Multiquick-hakmolen
- 50g courgette, in stukjes gesneden en vervolgens fijngehakt in uw Braun Multiquick-hakmolen
- 80g mager gehakt
- 200g gehakte tomaten in blik
- 1 el vers ongezoet appelsap
- Verse basilicumblaadjes
- 35g gedroogde pasta

Bereiding

Fruit de uien in een pan op een matig vuur, voeg de courgettes eraan toe en stoof ze tot ze gaar zijn. Roer het gehakt erdoor en bak het tot het overal mooi bruin ziet. Voeg de gehakte tomaten eraan toe en laat sudderen gedurende ongeveer 5 min. Voeg het appelsap en de verse basilicum eraan toe en laat nog 5 min. sudderen tot de saus indikt. Ondertussen kookt u de pasta volgens de instructies op de verpakking. Wanneer de saus klaar is, laat u ze even afkoelen om ze vervolgens gedurende enkele seconden te mixen met een laag toerental. Giet de saus over de gekookte pasta.

Fase: ❶❷❸❹❺❻ Hummeltjes (13 a 23 maanden)

Rundvlees met bruine bonen

Voor 6 porties
Ongeveer: 1500g
Bereidingstijd: 40 min.

Ingrediënten

- 1 el plantaardige olie
- 50g uien, in vieren gesneden en gehakt in de Braun Multiquick-hakmolen
- 1 teentje knoflook, geplet
- 150g gehakt
- 400g gehakte tomaten in blik
- 400g bruine bonen in blik, uitgelekt
- 300ml ongezouten groentebouillon, gemaakt van 1 bouillonblokje
- 1 gele paprika, in stukjes gesneden
- 2 el tomatenpuree
- Een snufje vers gemalen zwarte peper

Bereiding

Verhit de olie in een grote braadpan en fruit de ui en de knoflook gedurende 2 minuten. Voeg het gehakt eraan toe en bak het gedurende 5 minuten bruin. Pureer de tomaten met uw Braun Multiquick-staafmixer, voeg er de bonen, bouillon, peper en de tomatenpuree aan toe en breng het geheel op smaak. Breng het geheel aan de kook en laat op een klein vuurtje sudderen gedurende 20-25 min.

Kaas- en spinazieburgers

Voor ongeveer 12 burgers
Bereidingstijd: ongeveer 30 min.

Ingrediënten

- 4 sneetjes oud wit brood
- 400g gele bonen in blik, uitgelekt en gespoeld
- 1 geklopt ei
- 100g verse of diepvriesspinazie
- 1 theelepel gedroogde tijm
- 50g geraspte kaas
- 1/2 teentje knoflook
- 2 el olijfolie

Preparation

Scheur het brood in kleine stukjes, doe ze in de Braun Multiquick-hakmolen en vermaal ze tot broodkruimels. Mix vervolgens de bonen in een beker met de Braun Multiquick-staafmixer. Doe ze in een kom en mix het geklopte ei, de spinazie, de tijm, de kaas en de knoflook er door. Roer vervolgens de helft van de broodkruimels erdoor. Maak 6 pasteitjes van het mengsel en doop ze in het resterende broodkruim. Verhit de olie in een braadpan en bak de burgers 2-3 min. op iedere kant, tot ze goudbruin worden. Serveer ze met salade of hamburgerbroodjes.

Fase: ❶❷❸❹❺❻ Peuters en daarna (vanaf ongeveer 24 maanden)

Tegen de tijd dat ze hun tweede verjaardag vieren, moeten kinderen kleine porties eten wat de rest van het gezin eet, daarnaast een heleboel fruit en groenten.

In deze fase moet hun dieet vooral bestaan uit poly-onverzadigde vetzuren, die je aantreft in vis en plantaardige olie. Het beste is de peuters niet te veel voedsel met een hoog gehalte aan verzadigde vetzuren, zoals boter, kaas, vet vlees en gekochte cake en gebakjes te laten eten.

Notenrepen

Voor ongeveer 20 kleine repen
Bereidingstijd: ongeveer 2 uur

Ingrediënten

- 250g volle haver
- 125g bloem zonder bakpoeder
- 1/2 tl natriumbicarbonaat
- 175g boter
- 75g noten, zeer fijn gehakt
- 80g vloeibare honing
- 200g jam

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180°C. Doe de haver, bloem, natriumbicarbonaat, boter, de noten en de honing in de beker (eventueel in verschillende porties) en hak het geheel met de Braun Multiquick-staafmixer tot alle ingrediënten in kleine stukjes zijn gehakt en goed vermengd zijn. Lepel ongeveer driekwart van het mengsel op een ingevette bakplaat van 30 x 20cm op en duw het goed aan met de achterkant van de lepel. Spreid de jam over het mengsel in een gelijkmatige laag en kruimel vervolgens het resterende havermengsel over de jam. Druk het nog eens aan en bak het gedurende 30 min. in de oven.
Haal het uit de oven, laat het afkoelen gedurende 1 uur en snijd er vervolgens repen van.

Rundvlees- en pompoenrisotto

Voor 8-10 porties
Ongeveer 900g
Bereidingstijd: ongeveer 20-25 min.

Ingrediënten

- 30g boter
- 1 el olie
- 1 middelgrote ui, gehakt
- 1/2 teentje knoflook
- 200g rundergehakt
- 250g risottorijst
- 1 liter hete kippenbouillon
- 300g pompoen, in blokjes gesneden
- 100g champignons, in schijfjes gesneden

Bereiding

Verhit de boter en olie in een grote pan. Voeg de ui en knoflook toe en fruit ze gedurende 2 min. tot ze lichtjes bruin zijn. Voeg het rundergehakt eraan toe en roerbak het op een hoog vuur tot het mooi bruin ziet. Voeg de rijst eraan toe en bak hem gedurende 1 minuut. Doe er een kwart van de bouillon bij en roer aanhoudend gedurende 2 minuten tot de vloeistof door de rijst is opgenomen. Blijf bouillon toevoegen, telkens een kleine hoeveelheid, en voeg de pompoen en de champignons toe nadat de helft van de bouillon erbij is geschonken. Blijf er bouillon aan toevoegen en blijf roeren tot al de vloeistof door de rijst is opgenomen en de rijst gaar is. Neem de pan van het vuur en dien onmiddellijk op. Voor jongere baby's kunt u dit gerecht pureren met uw Braun Multiquick-staafmixer.

Fase: ❶❷❸❹❺❻
Peuters en daarna (vanaf ongeveer 24 maanden)

Lasagne

Voor 10-12 porties
Ongeveer 1,3 kg
Bereidingstijd: ongeveer 60 min.

Ingrediënten

- 250g lasagnebladen
- 300g rundergehakt
- 400g gehakte tomaten
- 2 wortelen
- 2 courgettes
- 3-4 bloemkoolroosjes
- 3-4 broccoliroosjes
- 2 el boter
- 60g bloem zonder bakpoeder
- 500ml melk
- 150g geraspte kaas

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180°C. Bak het gehakt bruin in een grote steelpan op een zacht vuurtje en voeg de gehakte tomaten eraan toe. Hak alle groenten fijn, doe ze bij het gehakt en de tomaten, dek af en laat het geheel sudderen. Voor de kaassaus: smelt de boter in een pan, voeg er de bloem aan toe en roer die gedurende 1 min. door de boter. Voeg de melk er geleidelijk aan toe onder constant roeren op een zacht vuurtje tot de saus indikt. Voeg er vervolgens de kaas aan toe en roer tot ze gesmolten is. Zodra het gehakt, tomaat- en groentemengsel is ingedikt, gaat u er eventjes met uw Braun Multiquick-staafmixer door. Maak laagjes met de lasagnebladen, de gehaktsaus en de kaassaus tot alle ingrediënten op zijn, met de kaassaus als bovenlaag. Strooi er wat geraspte kaas over en zet het gedurende 20 tot 30 minuten in de oven.

Superfruit-Smoothie

Voor 4-5 porties
Ongeveer 600ml
Bereidingstijd: ongeveer 5 min.

Ingrediënten

- 1/2 banaan
- 250ml volle melk
- 250g bevroren bessen
- 1 tl tarwekiem
- Druppel vanille-extract

Bereiding

Doe al de ingrediënten in een grote kom en mix ze tot een consistente puree met de Braun Multiquick-staafmixer. Koelen alvorens op te dienen.

Algemeen voedingsadvies voor alle leeftijden

Allergieën

Hoe vaak komen voedselallergieën voor?

Ongeveer 2 tot 4 % van alle baby's van 0 tot 3 jaar krijgen te maken met voedingsallergieën en -intolerantie. Een klein aantal voedingsmiddelen is verantwoordelijk voor de meeste voedingsallergieën. Het gaat om koemelk, kippeneieren, soja, noten, tarwe, vis en schaaldieren. Ongeveer 90% van de allergische baby's zijn hun allergie kwijt rond hun 3e verjaardag.

Algemene informatie over pinda-allergieën

De Food Standards Agency en het Britse ministerie van volksgezondheid concludeerde onlangs dat pinda's (in kleine stukjes gemalen) in de voeding van baby's mogen worden verwerkt vanaf de leeftijd van zes maanden.

Bij risicobaby's (bijv. baby's uit een gezin waar vaak allergieën voorkomen of baby's die al een voedselallergie hebben) mogen pinda's worden gegeten na de leeftijd van zes maanden en na overleg met de huisarts, de wijkverpleegster of een specialist.

Koemelk proteïne allergie

Als uw kind allergisch reageert op koemelk moet u uw pediater raadplegen. Wanneer blijkt dat uw baby allergisch is voor koemelkproteïne, dient u alle koemelk en koelmelkproducten te schrappen uit het dieet van uw baby. Dat kan leiden tot een tekort aan proteïnen, calcium en energie. Daarom is het zeer belangrijk dat u wordt verwezen naar een kinderdiëtist voor advies over welk vervangend voedsel uw kind nodig heeft om gezond te blijven en goed te groeien.

Te vermijden voedingsmiddelen:

Zout

Voeg nooit zout toe aan voeding voor baby's en vermijd het gebruik van bouillon met toegevoegd zout. Wanneer u een puree maakt met de ingrediënten die u hebt gebruikt voor de maaltijd van de andere gezinsleden, voeg dan geen zout toe tijdens de bereiding. Oudere gezinsleden kunnen eventueel zelf zout toevoegen aan tafel.

Suiker

Toegevoegde suiker kan leiden tot tandbederf bij uw baby. Gebruik alternatieve middelen zoals gepureerde banaan, moedermelk of babymelk om het voedsel te zoeten als u dat nodig acht.

Honing

Vermijd honing tot uw baby 12 maanden oud is, aangezien honing soms bacteriën kan bevatten. Bovendien kan het ook leiden tot tandbederf.

Noten

Geef kinderen jonger dan 5 jaar geen volledige noten in verband met verstikkingsgevaar.

Essentiële vitamines en mineralen

Het is zeer belangrijk dat uw baby of peuter al de vitamines krijgt die hij of zij nodig heeft voor een gezonde ontwikkeling:

	Hoe ze helpt	Waar ze inzit
Vitamine A	• Gezonde huid • Voorkomt infecties • Goed gezichtsvermogen, vooral nachtzicht • Bevordert de groei	• Vette vis, lever en eieren • Caroteen, zit in sinaasappel, rode en donkergroene groenten en wordt door het lichaam omgezet in vitamine A
Vitamine B	• Stimuleert het zenuwstelsel • Nodig om voeding om te zetten in energie	• Gistextract, melkproducten, viseieren, vlees, granen, noten, zaden en groenten
Vitamine C	• Beschermt cellen tegen schade • Bevordert wondheling • Helpt het lichaam ijzer op te nemen	• Citrusvruchten, tomaten, broccoli, spinazie, paprika's en zwarte bessen
Vitamine D	• Nodig voor de opname van calcium	• Zonlicht, vette vis, eieren, verrijkte margarines en broodbeleg
Vitamine E	• Antioxidans dat de celstructuren in alle delen van het lichaam beschermt	• Avocado, plantaardige oliën, vis, eieren, okkernoten, noten en zaden
Calcium	• Essentieel voor sterke, gezonde botten en tanden	• Melk, kaas en yoghurt, vis in blik met eetbare graten (zoals zalm en sardienen) en wit brood
IJzer	• Essentieel voor gezond bloed. Omdat rood vlees de voornaamste bron van ijzer is, is het nog belangrijker voor niet-vleeseters om veel vitamine C tot zich te nemen om de opname van ijzer te bevorderen	• Rood vlees, lever, vette vis, abrikozen, ander gedroogd fruit, peulvruchten, groene bladgroeten en verrijkte ontbijtgrane

© All Contents Copyright 2009, The Procter & Gamble Company and/or its affiliates/ subsidiaries (P&G). All Rights Reserved